

**لقاء واشنطن : التزام السلام
وتعهد مواجهة اعداءه**



عنصران هم منطقة اوغودجل شرقية الجوانب حيث يتسلط الدين بمواجهة الاسلاميين (ا ب)

«ارهاب الدولة» وراء انفجار نيويورك لكن اي دولة؟
رمزي احمد يوسف : بلوشي
باكستاني وعميل للعراق؟
لكن ما اسمه الحقيقي؟

[illegible]

المفاوضات السعودية - اليمنية تقترب من انحاز مذكرة تفاهم

السييلي في الصومال صنعاء ستطلب تسليم

□ عن - من إقبال علي عبدالله:

■ كشفت مصادر صحافية في عدن (العراق الأولى لها) عن مكان وجود السيد صالح منصور السبيعي محافظ عدن السابق، دون عروب من المدينة لدى دخول القوات الحكيمة إليها في السابع من تموز (يوليو) العام الماضي.

وقالت مصادر في الطريق المستقلة أن السبيعي (تتقّل) سافر عامه بين منطقة هريسما الصومالية وبعض القرى المجاورة لها (وما ساعد على انكشاف السبيعي الذي ظلّ اختفائه لفترةٍ أُخرٍ قيادة الحزب الاشتراكي اليمني الذي يعتبر السبيعي أحدهم، هو الزاد حراسة الخاصة العمومي التي ظلّ طفر في مدينة بيرة الساحلية استقيلَ لربما بعد الساعة، إن هريسما وقد شهود مرات عدة مع الزاد الصومالي وقد يشترى كيات كبيرة من القات ومبيدات جيجيما الفوسفور لدراراه الحشيشية.

وأشارت الصحفية إلى أن معلومات موثوقة لها أكدت أن السبيعي المظلوب ضمن قفاهة إلى ١٦٦، التي طرحها سابقاً، استنفذ أحد خبراء التجميل لتغيير ملامحه ليتمّ الهجرة إلى إحدى لوى أيركالا الإقليمية جواز سفر أجنبي.

في صنعاء، أكدت مصادر أن مسؤولاً - الحياة - أن محافظاً من السابق غادر المدينة قبل ساعات من دخول القوات الحكيمة إليها، وقد استقلَ سافراً شرعيةً متجهاً إلى الدومان الصومالية، وقالت إن أختار الصومال بدلاً من جيبوتي كما فعل بقية الأنضمايين لكونه يتوزع من صومالية تدعى زمره.

وقالت المصادر: إن السبيعي، الذي يتوزع آخر مهنيته الحرب، الانفصال إلى جانب زعيم الاشتراكي السيد السبيعي الذي سالمه الجيوش وزير الدفاع السابق عبد العزيز بنده طاهر، تمكن من الفرار ومعها كيات كبيرة من الدولار استولى عليها من عدن قبل فراره.

وأضافت: إن السلطات، بعد انكشاف سرّ قفاه السبيعي، لها منكرة إلى الحكومة الصومالية الموقتة بشأن تسليمها إليها أحكامته بالتمّ التي وجهتها إليه النيابة العامة ضمن القوة المظلوبين.

كان في البليدين.

سرح الشيخ عبدالله الأحمر

الجلسات النواب رئيس الوفد

الموجود في الموضع -

ساده سبيعي في السطة إلى

الوصول إلى الانقسام حول

و و مكتبه القفاه المستقرة،

الشيخ الأحمر توقع أن ينتهي

الفاوض السوموي - البني

منها خلال هذا الأسبوع.

كان الأمير سلطان بن عبد العزيز

الشاري رئيس مجلس الوزراء

والفراع والطران الأحمر أعلن،

التتمة في الصفحة (٤)

الأسد والهراوي وقعا قرارات تعزز التنسيق

□ دمشق -
من إبراهيم حديد:

انتهت أمس اجتماعات المجلس الأعلى السوري - اللبناني استمرت يومين وشملت ثلاثة لقاءات مختلفة بين الرئيس حافظ الأسد والباس اليرشيد فيما يخص الجانبين السوريين والعراقيين. الجانب اللبناني الرئيس السيد عبد الحليم خدام والتقى بدوره مع شقيقة وزير مجلس الوزراء العراقي قاسم سليماني. وفي اللقاءات فورية وبعد الاجتماعات السيد محجوز اليونس وثابتة الشؤون الاقتصادية الدكتور بسام ياسين. وحضر من الجانب اللبناني رئيس المجلس النيابي السيد نبيه بري ورئيس الحكومة السيد رفيق الحريري ونائبه وزير الداخلية المهندس ميشال المر والأمين العام للمجلس السيد نجدي خوري.

وأعلن الناطق الرئاسي السيد جبران كورية ان الرئيس الأسد الجيران وقفا في جلسة اليوم الموعودة القرارات المتخذة في الاجتماعات والتوقيع على الاتفاقية ومخمس اجتماع عربي الشقيقة والتوقيع (رئاسة العربية السورية) في 14 (سبتمبر) العام وتعيد اعتماد المائدة العامة لعام 1996 واعتماد قطع الحسابات للعام 1994. وقام الرئيس الأسد مع مجلس صلاحيته المتخذ من مدق الحسابات قانوني توقيع حسابات المجلس. وأضاف كورية ان الرئيس الأسد وافق تشييع على المؤسسات تشييع على البنايين لتحقيق اهداف مصادرة الأخوة والتعاون والتسليق العام (1991) وزائد تحقيق علاقات الاخوة



التمته في الصفحة (4)

كما في "مونت كارلو"،
 "عشتاد"، "لونشان"، "لاسكال".
 كذلك عند الكوهجي

هناك نخبة معدودة من الناس تفك ساعة "روكس" وعدد محدود أكثر يمكنه بيعها. لقد تم اختيار كل صاحب "روكس" بمناقش

العناية وذلك لتأمين أفضل مستوى خدمة نخبة الزبائن للإفلاخ على مجموعة ساعات "روكس" الرفيعة الجاء زيارتها في صالة العرق.



الدمام: شارع الظهران - عبارة الخبث: هاتف: ٨٣٣.٠٩٠٩
 الخبيز شارع الملك خالد - التقاطع الاول: هاتف: ٨٦٤.١١١٣
 الهفوف: طريق ميجيد - مجمع ميمنا التجاري: هاتف: ٨٦٦.٦٤٠

لو كانوا طلاب شريعة لما شهبوا السلاح في وجهنا»
حكمتيار يظهر فجأة في لوعر
مكذباً ادعاءات «طالبان»

عناصره لم تنزه في ميدان بل
«استجيبا دعواته لفتح الشهاب
إذا كان طائفا جانيا في التوجه إلى
كاويل أو ليت يستهدفهم فقط معاقلا
الذين الاسلامي».

«وكذلك البيان «مطالبن» من
مواصلة جهادنا في مواقع الحرب
الاسلامى ولا نستطيع ان نواجه
ميدان واستعنايلنا وقائع جدي
هذه الحركة» ينكر ان «طالبن» جزء
كثير خمسة شرف واستطاعت
بسرعة السيطرة على عدة ولايات
واقنانية ويحذر المراقبون ذلك
الدعم الاسلامي الذي تحظى به
والفاسماد لاند في الشيوعين
البرشيين والخقيين في صفوفها.

«وتقابل ذلك التوايل كخضيان
من اول يحصل طالبن على الاوقر
والمواد الغذائية ليجزئونه» اقل
التي يتخذ على دولة او حزب
الحرب الاسلامي» وكثرت احوال
قابات عن جماعة الحركة اكثر من
مئة مئة وعشرين طائفة. وقال اقل
مسؤولي «طالبن» - «الحياء» ان
عددا من الطائرين يقبض الدياتهم
من الشيوعين التائبين الذين
اتبعوا الى الحرب.

ويشاور: بولى علم - «الحياء»
رويت - عقد رئيس الوزراء الاسلامي
الذين انهم خضيانا سوا مؤسرا
صاحبا حاجزا في بولى علم خاصة
في الاوقر ليستند ان الولية لا تزال
تحت سيطرة قوات الحرب الاسلامي
التي يزعزعه».

«وكذلك خضيانا
صاحبا بخوضه عدد من الحرائطين
الاجاباب ما اعاد الناطق باسم حركة
«طالبن» في يشاور احمد ابراهيم
من اسس من سيطرة الولية
وقصاصتها في ايدى قبائل الحركة».

«استغل رئيس الوزراء الاسلامي
والفرصة وشك خضيانا جديدا على
الفرصة من طراز الشريعة
واولها بالاسمي في يتقوض جهود
السلام التي تدلها الاسلامي في
الاحتمال ان الاستمرار في
البلاد» وثمك خضيانا بعاصم
القبائل قائلا: «ليس طالبن (الشريعة)
فعلا ولا له شهرة المصالح في وجه
اخوانهم الشريعة».

واكد رئيس الوزراء الاسلامي ان
خضيانا استعاس بن انصاره
والفاسماد لا تزال في ولاية و
الجاورة التي لا تقدر عاصمتها
بدمار: في ايدى طائفة شيعية».

ISSN 0967-5590

مجلد ۱ - بیست و نهم در جنوب عربیون
مدینة دمشق استانیجیة.

واوریت وكالة، روبر، لائنباء
ولانام المونیون الصفاة لکنتیان.

کسا نقلت عن شهيدو في ضواحي
بولي علم انهم لم يشهدوا اي اثر
للطالبا، في المنطقة.

وصدر عن الحزب الاسلامي في
بيشاه، بمان، اصر، جاء ضياء ان

[illegible]

ميرزا لا يزال يستكمل تجميع الملف تمهيداً للإدعاء

هيئة الإغاثة تبت اليوم تقرير المرحل العملية للتخلص من النفايات

□ بيروت - «الحياة»

براس رئيس الحكومة رفيق الحريري اليوم الاجتماع الثاني للهيئة العليا للإغاثة، للتقرير الذي أعته اللجنة الوزارية الداخلية ميشال المر والحكومة ووزير الداخلية للتخلص من النفايات السامة في ضوء الضجة الإعلامية والسياسية المترتبة على انحال الراميل التي تحمل مواد سامة إلى لبنان وطمرها تحت الأرض في عدد من المناطق اللبنانية.

وقال مصدر وزاري لـ «الحياة» ان التقرير الذي أعده المر للبلدية عن اللجنة الوزارية يتضمن «رابع مراحل لا بد منها، للتخلص في شكل جذري من الراميل السامة، ويترك للهيئة العليا للإغاثة برئاسة الرئيس الحريري تحديد الموقف النهائي من هذه المراحل خصوصاً ان الهيئة تتمتع بالصلاحيات التي تجيز لها التحرك على وجه السرعة من أجل توفير الحلول المطلوبة.

ALMA - VISTA I
مشروع تصميم وجهاز للسكن
شقق ٢٣ - ٣٥ - ٣٨ - ٥٥ - ٥٠
إطلالة ساحرة على خليج جريرة - جبل حرمصا
وعلى حافة مليحة بمختلف أنواع الزهور
تصميم فنانة - ٢ طوابق
استلام قوري عند توقيع العقد
نادي للتمتع، قاعة للاحتفالات، سباح، Cave، رافق مسفرة،
مياه مقطرة، كبرياء ٢٤ ساعة ومرافقات أخرى مستعدة
جوية - لبنان، ٩١٠٦٦٦ - ٩١٠٦٦٥٥ - ٠٤/٩١٦٥٥٢ - فاكس: ٠٠٩١١٩١٠٦٦
٠٤/٩١٦٥٥١ - سناك فكري: ٠٤/٩١٦٥٥٢١ - ٠٧/٤٢٩٠٢٢

UNIVERSITY OF BRISTOL
MSc course in DEVELOPMENT, ADMINISTRATION & PLANNING

Modules offered on the course include:
Theories and Policies of Development; Structural Adjustment Policies; Anti-Poverty Policies; Industrial Policy; Social and Urban Planning; Development Planning; Resource and Environment Management; Gender and Development; Gender Planning; Primary Health Care; EU and the Third World; Management and Administration of Social and Economic Programmes; Theories and Policies of Administration; Policy Analysis and Planning Methodologies.

Full-time over one year; part-time over two years.

For further information & application forms, please contact:
Ms Zaheda Anwar
School for Policy Studies
University of Bristol
4 Woodland Road
BRISTOL BS8 1TH
Phone: (0117) 9288504 or (0117) 9288533
Fax: (0117) 9288578

حافظ على المياه
حافظ على المياه
حافظ على المياه
حافظ على المياه

في مرحلة تجميع الملف، وعق المرجع أهمية قصوى على مسرح التجميع التي من دون استكمالها لا يستطيع القاضي ميرزا الانتقال إلى مرحلة ثانية تتعلق بالإدعاء على المتهمين أذا ليست التحقيقات ان لهم علاقة ببراميل النفايات.

وكان وزير العدل يبيع طائرة سئل في حديث إلى إذاعة صوت لبنان، عن موضوع كبريات السامة، فقال «ان هناك خطأ كبيراً في شأنه، بل هو مختلف لان الموضوع شعبي لا يستطيع ان يكون وراء بعض الدلائل أسباب سياسية، مؤكداً ان لا علاقة للرئيس الحريري بهذه الدلائل.

التقى وفد من محامي جمع صفيير: المحاكمات تستهدف اناساً وتجاهل امثالهم ممن ارتكبوا

□ بيروت - «الحياة»

لجنة البطريرك الماروني الكاردينال نصرالله صفير ان المحاكمات تستهدف اناساً وتجاهل امثالهم ممن ارتكبوا، وسأل عن الخلفيات من الحوادث في النفايات والناله الطائفية، مشيراً إلى معاناته على مختلف الصعد.

بالسؤال الآتي، تترى السنا في حاجة إلى نعمة خاصة لتتقبل على ما نحن فيه من معاناة على مختلف الصعد، وأضاف: «هذا حيث النفايات التي يرجع إلى عشرين سنوات إلى الوراء يعود فينبش ويتصاعد ليشير العيون في النكس، وليس من يدي ما يخفي وراء من خفيات، وهذا حيث الغلا الطائفية السياسية وما يثيره من شؤون وشجون، وليس من يدي إلى أين سيذهب بنا، وتابع: «وهذه مسيرة السلام لا تعلم كيف تسير، وهل تتكلل بالنجاح أو بالفشل، وكأنا في جهل من امرنا، وهذه المحاكمات تستهدف اناساً وتجاهل امثالهم ممن ارتكبوا، وكان ليس في الامر ما يلقى البسالة، وهذه الأحداث عن الديمقراطية والسيادة والاستقلال والحرية، وقد أصبح لنا مفاهيم عدة تختلف باختلاف المحدثين وما يتشون من ورائها من اهداف وغايات حتى ضاع معناها الاصيل. وقديماً قيل لأحد الحكماء: لو ولت الاحكام في الناس فما هو اول عمل تقوم به؟ اجاب: احده معاني الاكفاف ومن اساء استعمالها سقتة إلى السجن. وختتم: «انا في حاجة إلى نعمة خاصة نسال الله ان يهود بها علينا.

بحامو جمع وبعد القداس استقبل البطريرك صفير وفداً من وكلاء الدفاع عن قائد القوات اللبنانية، المحظورة الدكتور سمير جعجع، اطلع منه على مسار المحاكمات وظروفها.

وقال المحامي اسعد ابي رعد باسم الحامين، ووضعت سيدنا في اجواء المحاكمات، خصوصاً يوم الجمعة والسبت الماضيين (بدء الاستجوابات)، وجدنا النطاق التي تعانينا كولاة دفاع، التي تنتقص من حقوق الدفاع، وايضاً الى نعمة خاصة نسال في هذا المسار فمن اجل حقوق الإنسان، أي انسان، حقوق الدفاع، كل دفاع، ومن ثم تطبيق القوانين.

وحول وعد البطريرك صفير بالقائم بآي تحرك، اجاب: «بهم غبطة ان يعرف الوقائع تماماً وفي صديقية كاملة، ومن ثم عندما يرى هو شخصياً هذه المعاناة وهذا اننا نتعامل مع برة عن انسان مظلوم او عن واقع

في الذكرى الـ ١٦ للثورة الايرانية والثالثة لاغتيال الموسوي

الشقاقي في مهرجان «حزب الله» سلام الأنظمة لا يلزم الشعوب

□ بيروت - «الحياة»

اجباً «حزب الله» اسس الفكر الساسية عشرة للثورة الإسلامية في ايران والذكرى السنوية الثالثة لاغتيال امين العام السابق السيد عباس الموسوي والتشيع راغب حرب، في احتفال خطابي جامع اليه في الغيبي، شاركت فيه شخصيات سياسية وروحية وعسكرية عدة.

وتحدث في مستهلته رئيس المجلس الشيعي الاعلى الشيخ محمد مهدي شمس الدين، فوجه تحية إلى الثورة الإسلامية والإمام الخميني، ورأى ان ساحة المواجهة الكبرى الآن هي في الطبع، وان المقاومة تقوم بواجبها، في جعل العدو لا يستقر له قرار، وهي لا تتحمل مسؤولية مقاومة الطبع بمقدار ما هي مسؤولية الأمة ومجتمعاتها وقياداتها التي لا تقتصر على حزب أو حركة أو تيار، ودعا إلى التنازل لخوض الحركة واعاد الدعوة لمحركة لا تحتاج إلى سلاح بل تحتاج إلى ثقة وتفاهم بين القوى.

وخطب الشيخ العربي قاتلاً، مستحيل ان تنشأ علاقات طبيعية بيننا وبين اسرائيل، لان من المستحيل ان تنشأ علاقة بين النخب والحمل وكل علاقة مع اسرائيل هي علاقة غير شرعية، ورأى ان المقاومة تمثل النضال الباطني الذي يعبر عن حياة ولا يعبر عنها شيء آخر غير المقاومة، وكل محاولات حصارها، والتنازل فيها وبشرطها، تحت شعار الايراني وغيره ستؤدي بالفشل وإن تنجح، وأضاف ان المقاومة لا يمكن ان تتوقف الا بعد ان تحقق هدفها، ودعا إلى بلن الجهود، ونم الياس من السعي إلى اعادة البناء العربي لواجهة الشعوب المصهورى كل.

والقى الامين العام لـ الجماعة الإسلامية، الشيخ فيصل الملووي كلمة، فلفت إلى ان الغرب والولايات المتحدة ساقطوا الاتحاد السوفياتي من خلال التحميل في انهيار الاتحاد السوفياتي من بينة للجموع من داخله، ودعا ايران إلى تحسين قدراتها الاقتصادية والمالية لمواجهة الضغوط الغربية التي تسعى إلى توقيض التجربة الإسلامية في العالم.

ثم تحدث الامين العام لـ حركة الجهاد الإسلامي في فلسطين، فتحي الشقاقي، فاعتبر ان «المقاومة لم تهين ولم تنكسر، لا بل ازادت عمليتها، بعد ثلاث سنوات على استشهاد السيد عباس الذي أراد العدو بقلته ان يكسر فهورنا ويوجه ضربة قوية إلى المقاومة الإسلامية في لبنان ولشعبين.

ورأى ان «حزب الله تحول حزباً عربياً اسلامياً في حجم المنطقة، له دور القيمي وبارز جدير عن تاديبه بعض الدول وهو الحزب الذي تحدى فيه الامة على وجه انتصاراته على رغم تكرار المحاجين، وانتقد التساقط العربي امام الغرب والاستخفاف من العواصم العربية، مؤكداً ان «الاتفاقيات التي تعقدتها الأنظمة مع العدو لا تترم الشعوب، وقال ان «الخيم الصغير الذي كان العدو يحطم غلام اطفاله أصبح يشكل تهديداً استراتيجياً لأمن العدو بحسب تعبير رئيس وزراء اسرائيل اسحق رابين، لأنه بات يجيب الشهداء الذين يضنون توازن الربيع مع العدو.

ورأى ان «العصا المصغرة التي دليل إلى حياة الامة، وليس من مصير للإيراني في العالم تحت الإدارة الأميركية والكيان الصهيوني، فلما يرفضان ان نصرح ان دافع عن فلسطين، وإذا فعلنا لربفان بالارباب، فلما نتجاهل هذه الادارة قتل الشعوب والارتكاب المجازر لا نسمي استجار خذل صغير عدلاً ارباباً.

واكد استبصار الجهاد في فلسطين لاننا اصحاب قضية عابدة ولن نستطيع العود ان يوقف هذا الجهاد والاستبصار، ان السعدان بجماعة اوسلو... في تطلق في هذه الحركة الجهادية يامر من ايران و سورية بل من الإسلام، من دينها وانسانيتها ومن ذاتها، لذلك ان الذي يخذل مسير

□ بيروت - «الحياة»

ابدى رئيس المجلس الإسلامي الشيعي الاعلى الشيخ محمد مهدي شمس الدين كلمة، وعبر ارتجائه محيل الشكل الذي حصل للمجلس الماضي بين عناصر الأمن المولىين جماعة المرف الخاص لرئيس المجلس اللبناني تتيبه بري والفراد عائلته، والعناصر الماريطين امام منزل الرئيس السابق للمجلس الشيعي الاعلى حسين الحسيني، وطول إلى تبادل لإطلاق النار أدى إلى سقوطه جرحين، في شرطة العدل.

وكتبت مصادر شيعية لـ «الحياة» ان الشيخ شمس الدين سارع إلى التدخل فعمل على تطويق النيران

□ بيروت - «الحياة»

سحلت في نهاية الأسبوع سلسلة مواقف وزارية وعامة، تناولت مختلف المواضيع الطروقة وقال وزير الإعلام ميشال سماعة، في حديث إلى إذاعة صوت الشيعية، ان «الكلام للمتن على التحويل الوزاري يترك الاستمرار السياسي، ووصف علاقته الوزاري بترك الاستمرار الحريري بأنها، جيدة، لكنه قال انه «مختلف مع في تقويم الأولويات وفي موضوعات الحكومة رفيق والمصالحات وطريقة تطبيق اتفاق الطائف وضرورة ان تلتزم المؤسسات الواراء.

وسال ماذا عندما اعطى رايي آتون مشاكساً، في حين نسمع بعض الوزراء كالوزير وليد جنبلاط يلاسون الكلام اللبناني في حق وزراء آخرين ومرجعيات، ورأى خلاً وحلاً سياسياً مختلفة في مجال الاعمال الرسمية، واعتبر ان «تطبيق قانون الاعمال سيد في الحيف المثل.

وتحدث في تحصيل في زيارة وفد الترويجية الروبية للبنان، وإذا كانت استراتيجية فقد تاجر، وإذا كانت معركة لم يخلو من لادرويا في السلم، فهذا الدور يعمدون له ويحفظونه بمقدار ما يكونون في اطار قناعاتهم وقناعاتهم غير مسكونين من اللوبي الصهيوني في توليه من جهل، وبقدار ما يربطون تطبيق قرارات مجلس الامن ويريون الحقوق إلى اصحابها، ما جهة ثانية، وأضاف: «لكن ما يخفي قبل وموتهم واتناء وجودهم وهم قناعاتهم الشيرة في اوضاعهم الخدوى في كلامهم السياسي الذي يتناسى حقوقاً ويسوق لضرورات

تقبل ان يقدم عرفات لحمناً إلى رابين، وتحت من الإستمرار إلى لعبة مجرمة، فلما تلقى من عمر عرفات وعمرهم لا يكفيهم في حرب الجهاد الإسلامي وحرب «حماس» والإصطدام مع المجاهدين.

السفير الإيراني في لبنان هاديون عزلة عن معاني الثورة وقيم الإسلام والنظام الذي اقامه الإمام الخميني والقائم على الدفاع عن منظومي العالم ومستضعفه في مقابل القلم والاستبكار والمالية المسيطرة على العالم، والمحافظة على حركة الصحوة الإسلامية، وأضاف: «مستطيع ان نستخلص ببساطة من حجم الهجمات الحادة والهائلة التي تتعرض لها من الاستبكار العالمي، سياسياً أو عسكرياً أو اعلامياً، ومن لكافة التي باتت تشنها في اذهان الاعداء وكلامهم وسياساتهم البعثة، التيسر المشاهد التي تتكرر يومياً امامنا بلغة من القوة والعظمة، حيث لم يعد في استطاعة العدو التخفية عليها... غيضاً من غيض هذا النهر الذي زاوية من زوايا ارض الجنوب والبقاع الغربي الساسل الشجاع والمؤمن في المقاومة الإسلامية، في بلغة من القوة والعظمة، حيث لم يعد في استطاعة العدو التخفية عليها... غيضاً من غيض هذا النهر الذي زاوية من زوايا ارض الجنوب والبقاع الغربي الساسل الشجاع والمؤمن في المقاومة الإسلامية، في

الاشفاق، أوبست الملاحم التي يسرها الشيايب الناسل الشجاع والمؤمن في المقاومة الإسلامية، في بلغة من القوة والعظمة، حيث لم يعد في استطاعة العدو التخفية عليها... غيضاً من غيض هذا النهر الذي زاوية من زوايا ارض الجنوب والبقاع الغربي الساسل الشجاع والمؤمن في المقاومة الإسلامية، في

والعراق ان «زمن العنترتات الأميركية الجواء والرائع خصوصاً امام الشعب الإيراني المسلم، والى الغرب بالوق، أذا استطعد اسقاط الشيوعية، فانكم ان استطعتم اسقاط الإسلام الحركي، ان استطعتم في مرحلة وأخرى بكل قوته، وتابع في كل الجبل الذي تعصبه الآن وكل كلمات الطبع رفض الطبع، اننا بدنا التنازلات، لقد نسيتاً فلسطين ودينا نتحدث عن الأراضي المحتلة والتطبيع، لكن صوت الاملايين والوطنيين والقوميين واحد، ونقل للعالم أذا اعطينت امراشيتنا فحنن لا نؤمن بشرعيتها في الـ ٤٨ و الـ ٥٧ في ارضك فالجهادان اسقطوا الشعب الخلع وبرض اميركا من الارض المحلية بالخيرات والقدرات والطاقت والإمكانات والمالية والسياسية... وانتصرت الثورة وقامت دولة الشعب والوطنيات التي تشجع وتنظم وطاعات الشعب، وصمدت من يوم ان تحدى امراي ضطها، ولقت إلى ان الثورة الإيرانية لم ترحل مع رحيل الإمام الخميني، وقال على العالم المستعبر والمستبد ان يياس من الزمان على تغيير النظام الإسلامي في ايران كما يطلق اعضاء مجلس النواب الأميركي الجدد، وأضاف: «عندما تأتي إلى لبنان نجد ان المقاومة هي ذلك من صنع الإسلام وكذلك المقاومة الجهادية الإسلامية في فلسطين صنعها الإسلام، وما زالت تلك في صفوفها الآلاف من المجاهدين والمؤمنين والإستبشاريين الذين لم يسقطهم جوع ولا قتل ولا طعنات الخناجر في الظهر، ولا يسأ او لاحتواهم ويسلموا لتهديد او وعيد.

واعلن ان «حزب الله في لبنان والمجاهدين في فلسطين من الجهاد الإسلامي وحماس وكل القوى الجهادية، لا تطلق في هذه الحركة الجهادية يامر من ايران و سورية بل من الإسلام، من دينها وانسانيتها ومن ذاتها، لذلك ان الذي يخذل مسير

الديني التحقيق في اسبابه خصوصاً ان ثلاثة اشخاص من عناصر الحماية اللبنانيين للرئيس الحسيني اوقوا، ويوزر الآن للرئيس الحسيني.

واعترفت المصار ان الاسراع في اصدار بياي في شأن الحادث من قبل الرئيس الحسيني وقيادة الشرطة في المجلس اللبناني، فيخدم المصالح التي يتولها الشيخ شمس الدين إضافة إلى الموقف الذي عبر عنه عضو المكتب السياسي في حركة «أمل» النائب الدكتور محمد بوضيوف.

ورأت ان تسليم الاضواء على الشكل من خلال البياي الصاريين ولجوء وسائل الإعلام إلى التركيز

تطويق ديول الإشتباة، تاركاً للقضاء اللبناني التحقيق في اسبابه خصوصاً ان ثلاثة اشخاص من عناصر الحماية اللبنانيين للرئيس الحسيني اوقوا، ويوزر الآن للرئيس الحسيني.

واعترفت المصار ان الاسراع في اصدار بياي في شأن الحادث من قبل الرئيس الحسيني وقيادة الشرطة في المجلس اللبناني، فيخدم المصالح التي يتولها الشيخ شمس الدين إضافة إلى الموقف الذي عبر عنه عضو المكتب السياسي في حركة «أمل» النائب الدكتور محمد بوضيوف.

ورأت ان تسليم الاضواء على الشكل من خلال البياي الصاريين ولجوء وسائل الإعلام إلى التركيز

مؤام ومصيرهم وحودهم وضوايهم في كل هذه المخططات التي انطلقت منها. ورأى ان «لا داعي لتهام ايران بالارهاب وابقاء سورية على لائحة دعم الارهاب، وكل الامر في سورية انها ما زالت تسمح لبعض المجاهدين بأن يعيشوا في عاصمتها في سلام، اما تقديم اميركا كل الدعم والإمكانات إلى الفلسطينيين والارهاب الإسرائيلي الذي يقبل شعبياً ويمر أمة، فليس بارجاب.

وقال ميجب ان يفهم الأميركي والإسرائيلي انه يستطيع ان يستغلنا ليس بالضغط على ايران ولا على اوجانها ودونوس مجاهيدي الإيمان والإلتزام والإخلاص، وهذا الإكسار لا طريق ولا سبيل اليه لئلا عاهدنا الله وامتنا وشهداننا واماننا والراجل وفائدتنا المجاهد وشهداننا الكبار وكل الشرفاء والمخلصين والمجاهدين ان نستمر ونتابع الطريق.

وأضاف ان «اميركا تستطيع ان تفعل أي شيء، تصل إلى قوتها، ولكن لا تستطيع ان تضيق كل على الإيمان وهذه الروحانية، واميركا التي تفعل كل المقاتل ان تستطيع ان تذل إلى قلوبنا خوفاً وفي رعباً من أي إجراء أو قرار رسمي إلى اتخاذها، وفي هذه التفكير نقول لأميركا وإسرائيل نحن عاشقنا وأخوة ورفاق للسيد عباس الموسوي وكلنا عاشق موت وشهادة.

فضل الله واحتتم الاحتفال بكلمة للمعلمة السيد محمد حسين فضل الله عرض في مستهلها لعاني الثورة الإيرانية ولتدور إرثام الخميني، مشيراً إلى المحاولات الأميركية لزعزاع ايران وأضاف: «هكذا بدأ السان في البيت الأبيض تبحث عن محاصرة ايران وعن الاصولية الشيوعية لا بد ان نقضي على قاعدتها الاساس في ايران حتى نستطيع ان نقضي على الثورة، وهذا رأينا اننا نعد إلى أي قوة تتطلق لتحقق لامة غفوانها من أجل ان ترحلها في قائمة الارهاب كما فعل مع سورية، وديات الحرب الجديدة وما الحلف الأطلسي بدمية في البوسنة، وعندما دعم الموقع الاستراتيجي في روسيا ضد الشيطان.

وكرر الحديث عن مقومه الاصولية، وتوجه إلى الغرب بالقول، أذا استطعد اسقاط الشيوعية، فانكم ان استطعتم اسقاط الإسلام الحركي، ان استطعتم في مرحلة وأخرى بكل قوته، وتابع في كل الجبل الذي تعصبه الآن وكل كلمات الطبع رفض الطبع، اننا بدنا التنازلات، لقد نسيتاً فلسطين ودينا نتحدث عن الأراضي المحتلة والتطبيع، لكن صوت الاملايين والوطنيين والقوميين واحد، ونقل للعالم أذا اعطينت امراشيتنا فحنن لا نؤمن بشرعيتها في الـ ٤٨ و الـ ٥٧ في ارضك فالجهادان اسقطوا الشعب الخلع وبرض اميركا من الارض المحلية بالخيرات والقدرات والطاقت والإمكانات والمالية والسياسية... وانتصرت الثورة وقامت دولة الشعب والوطنيات التي تشجع وتنظم وطاعات الشعب، وصمدت من يوم ان تحدى امراي ضطها، ولقت إلى ان الثورة الإيرانية لم ترحل مع رحيل الإمام الخميني، وقال على العالم المستعبر والمستبد ان يياس من الزمان على تغيير النظام الإسلامي في ايران كما يطلق اعضاء مجلس النواب الأميركي الجدد، وأضاف: «عندما تأتي إلى لبنان نجد ان المقاومة هي ذلك من صنع الإسلام وكذلك المقاومة الجهادية الإسلامية في فلسطين صنعها الإسلام، وما زالت تلك في صفوفها الآلاف من المجاهدين والمؤمنين والإستبشاريين الذين لم يسقطهم جوع ولا قتل ولا طعنات الخناجر في الظهر، ولا يسأ او لاحتواهم ويسلموا لتهديد او وعيد.

واعلن ان «حزب الله في لبنان والمجاهدين في فلسطين من الجهاد الإسلامي وحماس وكل القوى الجهادية، لا تطلق في هذه الحركة الجهادية يامر من ايران و سورية بل من الإسلام، من دينها وانسانيتها ومن ذاتها، لذلك ان الذي يخذل مسير

الديني التحقيق في اسبابه خصوصاً ان ثلاثة اشخاص من عناصر الحماية اللبنانيين للرئيس الحسيني اوقوا، ويوزر الآن للرئيس الحسيني.

واعترفت المصار ان الاسراع في اصدار بياي في شأن الحادث من قبل الرئيس الحسيني وقيادة الشرطة في المجلس اللبناني، فيخدم المصالح التي يتولها الشيخ شمس الدين إضافة إلى الموقف الذي عبر عنه عضو المكتب السياسي في حركة «أمل» النائب الدكتور محمد بوضيوف.

ورأت ان تسليم الاضواء على الشكل من خلال البياي الصاريين ولجوء وسائل الإعلام إلى التركيز

تطويق ديول الإشتباة، تاركاً للقضاء اللبناني التحقيق في اسبابه خصوصاً ان ثلاثة اشخاص من عناصر الحماية اللبنانيين للرئيس الحسيني اوقوا، ويوزر الآن للرئيس الحسيني.

واعترفت المصار ان الاسراع في اصدار بياي في شأن الحادث من قبل الرئيس الحسيني وقيادة الشرطة في المجلس اللبناني، فيخدم المصالح التي يتولها الشيخ شمس الدين إضافة إلى الموقف الذي عبر عنه عضو المكتب السياسي في حركة «أمل» النائب الدكتور محمد بوضيوف.

ورأت ان تسليم الاضواء على الشكل من خلال البياي الصاريين ولجوء وسائل الإعلام إلى التركيز

الوسط

هذا الاسبوع

مصر ومنظمات حقوق الإنسان • لبنان: فضيحة النفائات تنفجر



«راهبة» حولها وديع حداد فدائية

سهيلة اندراوس السايح
لـ «الوسط»:
هكذا خطفنا
طائرة اللوفتهانزا
الى مقديشو
... وكارلوس
صديقي

اول حوار معه منذ اختفائه

محمد ابراهيم نقد لـ «الوسط»:
الحل للسودان بانتفاضة جديدة

■ شروط استعادة المعارضة عافيتها اعتبار ميدان المعركة في الداخل
■ كيف يعيش زعيم الشيوعيين السودانيين في رحلة التخفي الجديدة؟

مصر ومنظمات حقوق الانسان:
التدخل والتمويل وبيانات التعذيب

مبادرة ميتران تنهي «التأييد بلا شروط»

مظلة غربية للتحويل الفرنسي
والجزائر تراهن على الانتخابات

في الذكرى العشرين لرحيلها

أم كلثوم: شهادات واعترافات

اسبوعية سياسية مستقلة تصدر صباح كل اثنين

اسوأ كارثة منذ ٦٠ عاما

أوروبا تغرق
... تغرق

مقاومة

القاهرة - من حبه

معارضة الشعب

معارضة الشعب

معارضة الشعب

معارضة الشعب

معارضة الشعب

معارضة الشعب

معارضة الشعب

معارضة الشعب

معارضة الشعب

معارضة الشعب

معارضة الشعب

معارضة الشعب

معارضة الشعب

معارضة الشعب

معارضة الشعب

معارضة الشعب

معارضة الشعب

معارضة الشعب

معارضة الشعب

معارضة الشعب

معارضة الشعب

معارضة الشعب

معارضة الشعب

معارضة الشعب

معارضة الشعب

معارضة الشعب

معارضة الشعب

معارضة الشعب

معارضة الشعب

معارضة الشعب

معارضة الشعب

معارضة الشعب

معارضة الشعب

معارضة الشعب

معارضة الشعب

معارضة الشعب

معارضة الشعب

معارضة الشعب

معارضة الشعب

معارضة الشعب

معارضة الشعب

معارضة الشعب

معارضة الشعب

معارضة الشعب

معارضة الشعب

معارضة الشعب

معارضة الشعب

معارضة الشعب

معارضة الشعب

معارضة الشعب

معارضة الشعب

معارضة الشعب

معارضة الشعب

كارت واریاس يستعدان لبدء الوساطة بين البلدين

رئيس بيرو يحذر من تصعيد خطير في الحرب بين بلاده واكوادور

حكومة بيروت.



**القوات الروسية تشدد قبضتها على غروزي
والشيشان يعيدون تجميع صفوفهم في ارغون**

الكسيك : المئات يتظاهرون ضد الحملة على جيش زاباتا

■ **ميكسيكو سيتي** - رويترز - غصت الساحة الرئيسية للمكسيكية بحوالي ألف متظاهر طالبوا بوضع حد للعصاة العسكرية ضد الفلاحين الذين يشيرون الجوع، كما دعا في وقت متأخر اقتراحات المكسيكية لخطتها في مناطق الازدهار وبدأت اندمج مع الحراك المعاد من المزارعين ارستقراطيين. وحمل المتظاهرون لافتات وردودا شعارات تليد الجوع والفاقة الحزيرة الوطني. المصلحة المسلحة الفلاحين ومع منظمات الناصر الامريكاني. ويبلغ عدد مسلحي الجيش المكسيكي حوالي 12 ألفا. لكن المعارضة المكسيكية استغلت الثغرات في جبهة البلاد. لكن المعارضة ضد نظام بريفس. وتعرضت بتحميد ضد العمل في الاستيعاب القلقة. وتعرضت السلطات المكسيكية لتفتيشات اعلاميا على يد سفير المصلحة العسكرية في اقليم شيماش وغير المتخصصين في التدخل في الازغال مسرح الانتفاخات. وقع ان تقارير

اعلامية افادت ان اشتباكات مقطعة شوي بين الثوار وعناصر الجيش في الازغال التي تعرف باسم لافاندا. واودع ان الجيش وقع بعلميات تشطيط لافاندا. مستخدما مستلزمات الطائرات والبايات. والحكومة ان 300 جندي يشاركون في العملية لكن المعارضين قدروا عدد القتلى من 10 آلاف وشوه في حق محاولة لافاندا ان طارز الازغال المكسيكي كانت تحارب بعدا كبيرة وميسورة. معاجلة وتبرجلا جهون الذين يمدون في تفتيش النار. وأضاف الشهود ان 22 هليكوبتر تشارك في العملية واحدة ضد يد صغيرة.

ان الرئيس المكسيكي اتهم جيش باباناستا بمحاولة توسيع نطاق حركتها اكتشاف مخاضا عسكريا تابعة للثوار في العاصمة المكسيكية. وزعم الثوار انهم سيستفيدون غريب الملقب بـ «ماركوس» على الرئيس موعداً بتأسيس حزب.

صداي تايمز البريطانية؛
يلتسن يستشير
النجمين والمثعوزين

■ لندن - أ. ب. - أكدت صحيفة «صنڊاي تايمز» البريطانية أمس الأحد أن الرئيس الروسي بوريس يلتسن يسعى أكثر فأكثر إلى استشارة النخمين والمشعوذين.

وأجرت الصحيفة مقارنة بين تأثير هؤلاء المستشارين على الرئيس

ثيقولا الثاني، وأضاف أن الأمر بلغ
 يلبستين حد الطالب من فريق من المحللين
 دراسة طالعها!

ومن بين هؤلاء «المستشارين» الجدد
 للرئيس الروسي النجعة الفخيمة
 الاستشارية التي تشي القدرة على تلج
 الحياة في الزهور الدورية، واعتبرت
 نيكولا تشيخلي بأنها تقابل بديرس
 كاتاليفيتش (إلتسن) ككتدر جدا، وأضاف:
 لم أسمع صوتي. كتدري أنا، عاينا،
 وذلك في مقابل مع الصحفية البريطانية
 جرين في موسكو.

وقالت الصحفية ن في بافل
 فوشاخوف السكربتية الصحفية
 السابق ليلتسن أن الرئيس الروسي «
 لجأ إلى التجميل وقراءة النجعة سوى
 في القرارات المتعلقة بالجامعة».

اعضاؤها أوصوا سافير
أنغولا: حركة
تختار المصا

[illegible]

**مشروع بين ويني مانديلا وعمر الشريف
يثير أزمة في المؤتمر الوطني الافريقي**

[illegible]

في جنوب أفريقيا.

بي بقاء دوس سانتوس
بونيتا المعارضة
حجة الوطنية

بعض على سبيل ومقلته في أنفولابيون
ليونساني بيني والجنحة المحترقة بين
مشرقة بيني والجمجمة المتلفة مرابحة
بفانقلا
وعطينم بالأنساب الفوري لفل
فرتبة: بيني الأراضي الانجليزية
وانتجرت في هذا الصمد انشاء الجرم
مشرقة بيني والجمجمة وينتد بيني والجمجمة
تشفك الاشراف على الاطفاط
الخاصة بتجديد اللذين بيني السلاح
وقرر الشوق ايجاد كل من
شغلا مناصب يونساني في البرلمان
للمتشريق
وعان نظام لوالا اعقل عشرة من
اغضاء يونساني اثنان اوجواحيات في
تشرين الثاني (نوفمبر) ١٩٩٢
وارتدع على سبيل مقادع في البرلمان
وتمن ثلاثة من بينهم من الفرار من
العاصمة والاقبال بالحرية
وطلب المؤتمن من الحكومة اعادة
جئت اثنا يونساني اثنان في
الواجبات التي اغضبت التمشيق
ابول اوسمير (١٩٩٢)
واخيراً استنكر المؤتمن اغضبات
صحافيين في أنفولابيون
الصفاحة

Senior Art Director
US\$ 40,000 + Per Annum

A leading progressive advertising and communication agency in Kuwait is seeking an exceptionally multi-talented Art Director with 8 or more years of experience.

- You are innovative, creative and superb above / below the line conceptualizer.
 - You are the idea person that can receive briefs, react and produce meticulous markers rendered layouts.
 - You have a broad base of experience developing design solutions that are creative and pragmatic.
 - You can efficiently direct other designers & staff.
 - You can manage pressure and heavy workload with tight deadlines and set priorities.
 - You will develop and present creative concepts including preliminaries and comprehensive, direct production of finals and Solve production problems.
 - You are service oriented with a true Art Direction experience working and liaising with graphic designers, printers and all type of suppliers with good written communication skills.
- (Knowledge of Macintosh is a great asset.)
- This is a pretty long order for a talented individual.
- The work is interesting and provides many opportunities to develop your abilities further.

Please fax your resume in confidence with
copies of work samples to :
The Creative Director
Fax:(965) 245-1627

١٧، ١٨ • توقّيت لفتن يوم الجمعة {

ALHAYAT/ BUSINESS

للحجز
تلفون: ٦٢٥٥٥٥
مرب ٥٩، ب.ع.م
فلكس ٦٩٧٣٠٨
للكس ٤٨٤٤٤٠ روي بيج اى لم

مؤشرات أسواق المال وأسعار السلع

اسم الخطوبة	الاسم المحروضة	الاسم المتداول	سعر التثبيت
التداول العادي	١٧.٥	٥٩٤٧	١٢٨,٢٥
الاورام الخاصة	-	-	-
مجموع فئة الف	١٧.٥	٥٩٤٧	١٢٨,٢٥
التداول العادي	٣٣٨	٤٢.٦	١٢٤
الاورام الخاصة	-	-	-
مجموع فئة ب	٣٣٨	٤٢.٦	١٢٤
المجموع العام	٥٠٨٦	١٠١٥٣	٢٥١٣

الترتيب	الاسم	نوع الخدمة	القيمة المقدرة	القيمة الفعلية	النسبة النسبية
١-١	١٠٠	١٠٠٠٠٠	٦	١٠٠٠٠	٦٠٠
٢-١	٢٠٠	٢٠٠٠٠	٧	١١٠٠٠	١٢٦
٣-١	٣٠٠	٣٠٠٠٠	٨	١٢٠٠٠	١٥٢
٤-١	٤٠٠	٤٠٠٠٠	٩	١٣٠٠٠	١٦٥
٥-١	٥٠٠	٥٠٠٠٠	١٠	١٤٠٠٠	١٨٠
٦-١	٦٠٠	٦٠٠٠٠	١١	١٥٠٠٠	٢٠٠
٧-١	٧٠٠	٧٠٠٠٠	١٢	١٦٠٠٠	٢٢٨
٨-١	٨٠٠	٨٠٠٠٠	١٣	١٧٠٠٠	٢٥٠
٩-١	٩٠٠	٩٠٠٠٠	١٤	١٨٠٠٠	٢٧٢
١٠-١	١٠٠٠	١٠٠٠٠٠	١٥	١٩٠٠٠	٣٠٠
١١-١	١١٠٠	١١٠٠٠٠	١٦	٢٠٠٠٠	٣٣٣
١٢-١	١٢٠٠	١٢٠٠٠٠	١٧	٢١٠٠٠	٣٦٦
١٣-١	١٣٠٠	١٣٠٠٠٠	١٨	٢٢٠٠٠	٣٩٦
١٤-١	١٤٠٠	١٤٠٠٠٠	١٩	٢٣٠٠٠	٤٢٣
١٥-١	١٥٠٠	١٥٠٠٠٠	٢٠	٢٤٠٠٠	٤٥٠
١٦-١	١٦٠٠	١٦٠٠٠٠	٢١	٢٥٠٠٠	٤٧٩
١٧-١	١٧٠٠	١٧٠٠٠٠	٢٢	٢٦٠٠٠	٥٠٠
١٨-١	١٨٠٠	١٨٠٠٠٠	٢٣	٢٧٠٠٠	٥٢٢
١٩-١	١٩٠٠	١٩٠٠٠٠	٢٤	٢٨٠٠٠	٥٤٥
٢٠-١	٢٠٠٠	٢٠٠٠٠٠	٢٥	٢٩٠٠٠	٥٦٥
٢١-١	٢١٠٠	٢١٠٠٠٠	٢٦	٣٠٠٠٠	٥٨٥
٢٢-١	٢٢٠٠	٢٢٠٠٠٠	٢٧	٣١٠٠٠	٦٠٥
٢٣-١	٢٣٠٠	٢٣٠٠٠٠	٢٨	٣٢٠٠٠	٦٢٦
٢٤-١	٢٤٠٠	٢٤٠٠٠٠	٢٩	٣٣٠٠٠	٦٤٦
٢٥-١	٢٥٠٠	٢٥٠٠٠٠	٣٠	٣٤٠٠٠	٦٦٦
٢٦-١	٢٦٠٠	٢٦٠٠٠٠	٣١	٣٥٠٠٠	٦٨٦
٢٧-١	٢٧٠٠	٢٧٠٠٠٠	٣٢	٣٦٠٠٠	٧٠٦
٢٨-١	٢٨٠٠	٢٨٠٠٠٠	٣٣	٣٧٠٠٠	٧٢٦
٢٩-١	٢٩٠٠	٢٩٠٠٠٠	٣٤	٣٨٠٠٠	٧٤٦
٣٠-١	٣٠٠٠	٣٠٠٠٠٠	٣٥	٣٩٠٠٠	٧٦٦
٣١-١	٣١٠٠	٣١٠٠٠٠	٣٦	٤٠٠٠٠	٧٨٦
٣٢-١	٣٢٠٠	٣٢٠٠٠٠	٣٧	٤١٠٠٠	٨٠٦
٣٣-١	٣٣٠٠	٣٣٠٠٠٠	٣٨	٤٢٠٠٠	٨٢٦
٣٤-١	٣٤٠٠	٣٤٠٠٠٠	٣٩	٤٣٠٠٠	٨٤٦
٣٥-١	٣٥٠٠	٣٥٠٠٠٠	٤٠	٤٤٠٠٠	٨٦٦
٣٦-١	٣٦٠٠	٣٦٠٠٠٠	٤١	٤٥٠٠٠	٨٨٦
٣٧-١	٣٧٠٠	٣٧٠٠٠٠	٤٢	٤٦٠٠٠	٩٠٦
٣٨-١	٣٨٠٠	٣٨٠٠٠٠	٤٣	٤٧٠٠٠	٩٢٦
٣٩-١	٣٩٠٠	٣٩٠٠٠٠	٤٤	٤٨٠٠٠	٩٤٦
٤٠-١	٤٠٠٠	٤٠٠٠٠٠	٤٥	٤٩٠٠٠	٩٦٦
٤١-١	٤١٠٠	٤١٠٠٠٠	٤٦	٥٠٠٠٠	٩٨٦
٤٢-١	٤٢٠٠	٤٢٠٠٠٠	٤٧	٥١٠٠٠	١٠٠٦
٤٣-١	٤٣٠٠	٤٣٠٠٠٠	٤٨	٥٢٠٠٠	١٠٢٦
٤٤-١	٤٤٠٠	٤٤٠٠٠٠	٤٩	٥٣٠٠٠	١٠٤٦
٤٥-١	٤٥٠٠	٤٥٠٠٠٠	٥٠	٥٤٠٠٠	١٠٦٦
٤٦-١	٤٦٠٠	٤٦٠٠٠٠	٥١	٥٥٠٠٠	١٠٨٦
٤٧-١	٤٧٠٠	٤٧٠٠٠٠	٥٢	٥٦٠٠٠	١١٠٦
٤٨-١	٤٨٠٠	٤٨٠٠٠٠	٥٣	٥٧٠٠٠	١١٢٦
٤٩-١	٤٩٠٠	٤٩٠٠٠٠	٥٤	٥٨٠٠٠	١١٤٦
٥٠-١	٥٠٠٠	٥٠٠٠٠٠	٥٥	٥٩٠٠٠	١١٦٦
٥١-١	٥١٠٠	٥١٠٠٠٠	٥٦	٦٠٠٠٠	١١٨٦
٥٢-١	٥٢٠٠	٥٢٠٠٠٠	٥٧	٦١٠٠٠	١٢٠٦
٥٣-١	٥٣٠٠	٥٣٠٠٠٠	٥٨	٦٢٠٠٠	١٢٢٦
٥٤-١	٥٤٠٠	٥٤٠٠٠٠	٥٩	٦٣٠٠٠	١٢٤٦
٥٥-١	٥٥٠٠	٥٥٠٠٠٠	٦٠	٦٤٠٠٠	١٢٦٦
٥٦-١	٥٦٠٠	٥٦٠٠٠٠	٦١	٦٥٠٠٠	١٢٨٦
٥٧-١	٥٧٠٠	٥٧٠٠٠٠	٦٢	٦٦٠٠٠	١٣٠٦
٥٨-١	٥٨٠٠	٥٨٠٠٠٠	٦٣	٦٧٠٠٠	١٣٢٦
٥٩-١	٥٩٠٠	٥٩٠٠٠٠	٦٤	٦٨٠٠٠	١٣٤٦
٦٠-١	٦٠٠٠	٦٠٠٠٠٠	٦٥	٦٩٠٠٠	١٣٦٦
٦١-١	٦١٠٠	٦١٠٠٠٠	٦٦	٧٠٠٠٠	١٣٨٦
٦٢-١	٦٢٠٠	٦٢٠٠٠٠	٦٧	٧١٠٠٠	١٤٠٦
٦٣-١	٦٣٠٠	٦٣٠٠٠٠	٦٨	٧٢٠٠٠	١٤٢٦
٦٤-١	٦٤٠٠	٦٤٠٠٠٠	٦٩	٧٣٠٠٠	١٤٤٦
٦٥-١	٦٥٠٠	٦٥٠٠٠٠	٧٠	٧٤٠٠٠	١٤٦٦
٦٦-١	٦٦٠٠	٦٦٠٠٠٠	٧١	٧٥٠٠٠	١٤٨٦
٦٧-١	٦٧٠٠	٦٧٠٠٠٠	٧٢	٧٦٠٠٠	١٥٠٦
٦٨-١	٦٨٠٠	٦٨٠٠٠٠	٧٣	٧٧٠٠٠	١٥٢٦
٦٩-١	٦٩٠٠	٦٩٠٠٠٠	٧٤	٧٨٠٠٠	١٥٤٦
٧٠-١	٧٠٠٠	٧٠٠٠٠٠	٧٥	٧٩٠٠٠	١٥٦٦
٧١-١	٧١٠٠	٧١٠٠٠٠	٧٦	٨٠٠٠٠	١٥٨٦
٧٢-١	٧٢٠٠	٧٢٠٠٠٠	٧٧	٨١٠٠٠	١٦٠٦
٧٣-١	٧٣٠٠	٧٣٠٠٠٠	٧٨	٨٢٠٠٠	١٦٢٦
٧٤-١	٧٤٠٠	٧٤٠٠٠٠	٧٩	٨٣٠٠٠	١٦٤٦
٧٥-١	٧٥٠٠	٧٥٠٠٠٠	٨٠	٨٤٠٠٠	١٦٦٦
٧٦-١	٧٦٠٠	٧٦٠٠٠٠	٨١	٨٥٠٠٠	١٦٨٦
٧٧-١	٧٧٠٠	٧٧٠٠٠٠	٨٢	٨٦٠٠٠	١٦٠٦
٧٨-١	٧٨٠٠	٧٨٠٠٠٠	٨٣	٨٧٠٠٠	١٦٢٦
٧٩-١	٧٩٠٠	٧٩٠٠٠٠	٨٤	٨٨٠٠٠	١٦٤٦
٨٠-١	٨٠٠٠	٨٠٠٠٠٠	٨٥	٨٩٠٠٠	١٦٦٦
٨١-١	٨١٠٠	٨١٠٠٠٠	٨٦	٩٠٠٠٠	١٦٨٦
٨٢-١	٨٢٠٠	٨٢٠٠٠٠	٨٧	٩١٠٠٠	١٦٠٦
٨٣-١	٨٣٠٠	٨٣٠٠٠٠	٨٨	٩٢٠٠٠	١٦٢٦
٨٤-١	٨٤٠٠	٨٤٠٠٠٠	٨٩	٩٣٠٠٠	١٦٤٦
٨٥-١	٨٥٠٠	٨٥٠٠٠٠	٩٠	٩٤٠٠٠	١٦٦٦
٨٦-١	٨٦٠٠	٨٦٠٠٠٠	٩١	٩٥٠٠٠	١٦٨٦
٨٧-١	٨٧٠٠	٨٧٠٠٠٠	٩٢	٩٦٠٠٠	١٦٠٦
٨٨-١	٨٨٠٠	٨٨٠٠٠٠	٩٣	٩٧٠٠٠	١٦٢٦
٨٩-١	٨٩٠٠	٨٩٠٠٠٠	٩٤	٩٨٠٠٠	١٦٤٦
٩٠-١	٩٠٠٠	٩٠٠٠٠٠	٩٥	٩٩٠٠٠	١٦٦٦
٩١-١	٩١٠٠	٩١٠٠٠٠	٩٦	١٠٠٠٠٠	١٦٨٦
٩٢-١	٩٢٠٠	٩٢٠٠٠٠	٩٧	١٠١٠٠٠	١٦٠٦
٩٣-١	٩٣٠٠	٩٣٠٠٠٠	٩٨	١٠٢٠٠٠	١٦٢٦
٩٤-١	٩٤٠٠	٩٤٠٠٠٠	٩٩	١٠٣٠٠٠	١٦٤٦
٩٥-١	٩٥٠٠	٩٥٠٠٠٠	١٠٠	١٠٤٠٠٠	١٦٦٦
٩٦-١	٩٦٠٠	٩٦٠٠٠٠	١٠١	١٠٥٠٠٠	١٦٨٦
٩٧-١	٩٧٠٠	٩٧٠٠٠٠	١٠٢	١٠٦٠٠٠	١٦٠٦
٩٨-١	٩٨٠٠	٩٨٠٠٠٠	١٠٣	١٠٧٠٠٠	١٦٢٦
٩٩-١	٩٩٠٠	٩٩٠٠٠٠	١٠٤	١٠٨٠٠٠	١٦٤٦
١٠٠-١	١٠٠٠٠	١٠٠٠٠٠٠	١٠٥	١٠٩٠٠٠	١٦٦٦
١٠١-١	١٠١٠٠	١٠١٠٠٠٠	١٠٦	١١٠٠٠٠	١٦٨٦
١٠٢-١	١٠٢٠٠	١٠٢٠٠٠٠	١٠٧	١١١٠٠٠	١٦٠٦
١٠٣-١	١٠٣٠٠	١٠٣٠٠٠٠	١٠٨	١١٢٠٠٠	١٦٢٦
١٠٤-١	١٠٤٠٠	١٠٤٠٠٠٠	١٠٩	١١٣٠٠٠	١٦٤٦
١٠٥-١	١٠٥٠٠	١٠٥٠٠٠٠	١١٠	١١٤٠٠٠	١٦٦٦
١٠٦-١	١٠٦٠٠	١٠٦٠٠٠٠	١١١	١١٥٠٠٠	١٦٨٦
١٠٧-١	١٠٧٠٠	١٠٧٠٠٠٠	١١٢	١١٦٠٠٠	١٦٠٦
١٠٨-١	١٠٨٠٠	١٠٨٠٠٠٠	١١٣	١١٧٠٠٠	١٦٢٦
١٠٩-١	١٠٩٠٠	١٠٩٠٠٠٠	١١٤	١١٨٠٠٠	١٦٤٦
١١٠-١	١١٠٠٠	١١٠٠٠٠٠	١١٥	١١٩٠٠٠	١٦٦٦
١١١-١	١١١٠٠	١١١٠٠٠٠	١١٦	١٢٠٠٠٠	١٦٨٦
١١٢-١	١١٢٠٠	١١٢٠٠٠٠	١١٧	١٢١٠٠٠	١٦٠٦
١١٣-١	١١٣٠٠	١١٣٠٠٠٠	١١٨	١٢٢٠٠٠	١٦٢٦
١١٤-١	١١٤٠٠	١١٤٠٠٠٠	١١٩	١٢٣٠٠٠	١٦٤٦
١١٥-١	١١٥٠٠	١١٥٠٠٠٠	١٢٠	١٢٤٠٠٠	١٦٦٦
١١٦-١	١١٦٠٠	١١٦٠٠٠٠	١٢١	١٢٥٠٠٠	١٦٨٦
١١٧-١	١١٧٠٠	١١٧٠٠٠٠	١٢٢	١٢٦٠٠٠	١٦٠٦
١١٨-١	١١٨٠٠	١١٨٠٠٠٠	١٢٣	١٢٧٠٠٠	١٦٢٦
١١٩-١	١١٩٠٠	١١٩٠٠٠٠	١٢٤	١٢٨٠٠٠	١٦٤٦
١٢٠-١	١٢٠٠٠	١٢٠٠٠٠٠	١٢٥	١٢٩٠٠٠	١٦٦٦
١٢١-١	١٢١٠٠	١٢١٠٠٠٠	١٢٦	١٣٠٠٠٠	١٦٨٦
١٢٢-١	١٢٢٠٠	١٢٢٠٠٠٠	١٢٧	١٣١٠٠٠	١٦٠٦
١٢٣-١	١٢٣٠٠	١٢٣٠٠٠٠	١٢٨	١٣٢٠٠٠	١٦٢٦
١٢٤-١	١٢٤٠٠	١٢٤٠٠٠٠	١٢٩	١٣٣٠٠٠	١٦٤٦
١٢٥-١	١٢٥٠٠	١٢٥٠٠٠٠	١٣٠	١٣٤٠٠٠	١٦٦٦
١٢٦-١	١٢٦٠٠	١٢٦٠٠٠٠	١٣١	١٣٥٠٠٠	١٦٨٦
١٢٧-١	١٢٧٠٠	١٢٧٠٠٠٠	١٣٢	١٣٦٠٠٠	١٦٠٦
١٢٨-١	١٢٨٠٠	١٢٨٠٠٠٠	١٣٣	١٣٧٠٠٠	١٦٢٦
١٢٩-١	١٢٩٠٠	١٢٩٠٠٠٠	١٣٤	١٣٨٠٠٠	١٦٤٦
١٣٠-١	١٣٠٠٠	١٣٠٠٠٠٠	١٣٥	١٣٩٠٠٠	١٦٦٦
١٣١-١	١٣١٠٠	١٣١٠٠٠٠	١٣٦	١٤٠٠٠٠	١٦٨٦
١٣٢-١	١٣٢٠٠	١٣٢٠٠٠٠	١٣٧	١٤١٠٠٠	١٦٠٦
١٣٣-١	١٣٣٠٠	١٣٣٠٠٠٠	١٣٨	١٤٢٠٠٠	١٦٢٦
١٣٤-١	١٣٤٠٠	١٣٤٠٠٠٠	١٣٩	١٤٣٠٠٠	١٦٤٦
١٣٥-١	١٣٥٠٠	١٣٥٠٠٠٠	١٤٠	١٤٤٠٠٠	١٦٦٦
١٣٦-١	١٣٦٠٠	١٣٦٠٠٠٠	١٤١	١٤٥٠٠٠	١٦٨٦
١٣٧-١	١٣٧٠٠	١٣٧٠٠٠٠	١٤٢	١٤٦٠٠٠	١٦٠٦
١٣٨-١	١٣٨٠٠	١٣٨٠٠٠٠	١٤٣	١٤٧٠٠٠	١٦٢٦
١٣٩-١	١٣٩٠٠	١٣٩٠٠٠٠	١٤٤	١٤٨٠٠٠	١٦٤٦
١٤٠-١	١٤٠٠٠	١٤٠٠٠٠٠	١٤٥	١٤٩٠٠٠	١٦٦٦
١٤١-١	١٤١٠٠	١٤١٠٠٠٠	١٤٦	١٥٠٠٠٠	١٦٨٦
١٤٢-١	١٤٢٠٠	١٤٢٠٠٠٠	١٤٧	١٥١٠٠٠	١٦٠٦
١٤٣-١	١٤٣٠٠	١٤٣٠٠٠٠	١٤٨	١٥٢٠٠٠	١٦٢٦
١٤٤-١	١٤٤٠٠	١٤٤٠٠٠٠	١٤٩	١٥٣٠٠٠	١٦٤٦
١٤٥-١	١٤٥٠٠	١٤			

[illegible]

	8.7	10.6	7.65
ANK	3.86	5.15	3.18

ROTON	8.7	10.6	7.65	4421.19
PUBLIC BANK	3.86	5.15	3.18	4306.9
ENONG	3.32	4.66	2.38	5282.43
ESORT WORLD	15	17.9	12.1	8252.19
UTIMANS OF PALLMALL	16.8	22.4	15	4796.50
ME DARBY	5.85	6.79	5	10998.13
TECHNOLOGY RES.INDS.	8.3	12	6.4	5601.61
LEKOM MALAYSIA	18.4	22.3	15.7	26687.64
NASIONAL	9.95	16.9	9	30156.68

JAPAN

	13	15.1	16	7845.17
AUT. AUSTRALIA				
ACCIA REE.	2.3	2.43	2.60	44600
ALCAN. LTD.	9.15	10.4	8.48	54349.80
AM. SUGAR	4.5	5.68	3.81	38811.11
AMURAL	3.57	4.51	3.16	39012.33
AMERICAN INDUS. PLS.	11.88	14.98	11.4	50923.48
AMCONCO INC.	19.9	20.64	16.18	76100.00
AR. R. NYLEX	3.20	3.34	2.22	6333.66
AWELBACST.	8.56	9.42	7.18	33815.65
AWELBACST. AMATIL.	4.23	9.68	7.95	3206.72
AWELBACST. MYER	5.1	5.16	3.91	3718.03
AWELBACST. LA	16.24	20.44	15.92	97585.87
AWELBACST. BREWING GP.	4.5	5.14	4.12	4079.16
AWELBACST. BREWING GP.	9.16	11.6	9.14	2974.22
AWELBACST. BREWING GP.	16.38	18.3	15.48	24482.85
AWELBACST. BREWING GP.	3.23	3.27	3.01	2942.62
AWELBACST. BREWING GP.	10.4	12.3	10.02	48346.65
AWELBACST. BREWING GP.	5.52	6.90	4.7	11070.71
AWELBACST. BREWING GP.	3.08	3.05	3.01	1030.74
AWELBACST. BREWING GP.	3.45	3.45	3.05	1030.74
AWELBACST. BREWING GP.	2.6	2.36	2.20	7851.04
AWELBACST. BREWING GP.	6.75	8.39	6.29	7400.64
AWELBACST. BREWING GP.	4.67	5.3	4.68	8501.19
AWELBACST. BREWING GP.	4.8	5.2	3.8	3280
AWELBACST. BREWING GP.	2.85	3.46	2.7	2922.21

NEW YORK				
INTERSTATE BANCO	79.5	83.08	64.96	6286.61
BROTT LACS	34.75	35.75	28.10	2810.46
STYNO LAC	55.75	55.75	59.61	59.61
TOUCH COMMUNICATI	26.13	30.13	28.10	13801.6
BERTSON	36.63	30.63	26.13	7772.14
WILLER LAC	36.13	36.13	30.13	10435.14
LLSTATE CORP.	26.13	26.13	22.50	11857.14
MINIMUM CORP.	80.25	90.25	65	7169.21
BRANDS	37.88	36.13	34	7627.86
WILLER LAC	100.00	100.00	42.25	30100.00
ERLEBB PWR.	33.58	35.15	27.5	6193.64
EXPRESS	31.75	32.38	25.5	16092.96
GENERAL	30	31.13	25.25	6168.75
PROG. PRDS.	69.38	71.75	70.5	7255.38
INT'L GP.	104	106.75	92.5	32570.65
BERTCHT	43.13	43.88	40.63	23739.01
IP	68.44	70.75	35.36	9090.02
IP	58.13	63.38	62	28851.71
IP	73.75	79.25	58	7735.34
HEUSER-BUSCH	54	55.38	48.5	13966.15
PROG. DATA MDL.	19.00	20.00	14.29	10253.11
IP	52.25	56.75	47.25	31669.00
LLSTATE RCL	106.5	109	93.75	17111.03
OTOMATIC DATA PROC.	61.13	61.38	49	8021.5
INC ONE	26.63	37.75	24.63	11819.63
INC OF NEW YORK	32.25	32.63	25.00	6085.87
AMERICANA	46.38	49.75	38.63	17357.6
INT'L	29	29.5	22	8205.65
IP	53.75	55.63	46.08	22446.33
LLSOUTH	59.5	63	50.75	29526.04
IP	47.25	49.08	42.08	15931.74
INSTOL MYERS SQUIBB	61.25	62.13	50.63	31279.02
IP	31.75	32.13	27.5	11611.03
PBELL COS.	44.88	45.63	34.38	11461.24
CITY CITIES ABC	87	88.08	66.51	13101.01
TERPILLAR	33.13	60.37	50	10761.61
INC. MATTAN	33.75	34	31	6111.03
AMERICAN BANKING	39.88	40.08	34.13	9736.76
KEYSON	45.63	46.28	40.5	29732.44
RYNOL	49.88	49.88	43.08	16534.62
CO SYSTEMS	79.25	82.63	69.08	10908.08
ICORP	35.06	40.37	39.63	9170.95
INCORP	42.11	47.75	36.63	16852.67
CUMBA	51.13	53.63	39.63	68404.08
INCORP - PALM	65.25	65.25	54.5	9012.38
CUMBA AS A HEALTH	29.75	44.63	34.25	14393.11
COMPUTER COMPUTERS	37.25	43.38	34.5	9625.39
INCORP ASSOCIATES	54.75	54.75	27.75	8760.52
INCORP	32.13	32.13	26.25	8106.38
INCORP NY.	27.75	31.25	23.13	6518.44
INCORP	32.25	34.5	28.08	7338.22
INT'L	55	55.38	44.25	8121.85
INCORP	73.25	73.25	60.5	10761.61
AN WITDER DISCULT	40.13	43.13	32.25	6843.31
INCORP	75.75	90.5	61.63	6536.39
INCORP (NEW YALT)	57.25	53.25	47.75	27544.64
INCORP	72.5	72.5	64.25	10761.61
W CHEMICALS	64.88	78.5	59.38	17977.05
PONT E DE NEMOU	54.63	62	51.75	37194.05
INCORP	30.25	41.75	33.63	8040.71
INCORP	30.25	41.75	33.63	8040.71
INCORP & BROADSTREET	51	51	44.25	7675.38
INCORP	50.63	53.75	40.75	7196.55
INCORP ELECTRIC	65.63	65.63	56.5	14669.73
INCORP	31.63	31.63	27	5969.27
INCORP	61.88	66.75	56.5	78815.06
INCORP LLN.LN.ME	76.13	82.38	67.75	10299.11
GENERAL NAT'GME.	57.38	69.28	68.11	20873.27
INCORP	47.63	50.38	39.75	7975.56
MDL MOTOR	25.88	33.12	24.75	24793.37
GROUP	36.88	36.88	27.5	6769.95
NETT	52	56.16	46.75	7236.34
INCORP	54.56	54.56	46.75	7236.34
MILLS	59.5	59.5	49.38	9385.57
MOTORS	60.88	62.88	56.63	10024.4
MOTORS'	39.23	40	35	10204.2

HONG KONG

MOYAL PROPERTIES	71	12.6	6.35	16014.84
OF EAST ASIA	25.6	43.2	23.25	16717.27
EALEFORTE INVRS.	12	16.6	11.3	3511.38
PACIFIC	118	13.7	10.3	33801.24
OF EAST ASIA	311	25.5	48.5	29148.85
CHINA & TAI POWER	37.3	46	30.4	74251.86
HONG KONG	57	12.8	44.7	9746.82
HONG KONG	19.2	24.8	14.6	3661.82
HEUNG FENG INT'L (HK	8.6	15.9	7.95	14775.55
AO HEUNG BANK INC.	18.65	29.7	14.9	12236.91
GUO GUO GROUP	30	39.4	24	1828.95
WANG SHANG YING	17.4	10.4	9.4	1375.75
GUANG SENG BANK	46	74	42.6	1086.99
END INV.	4.97	8	3.97	12760.61
OF EAST ASIA	37.4	51.5	31.6	14000.18
CHINA GAS	13	17.83	11	24602.11
KAILUANG HDG.	14.85	27.3	13.8	39064.31
TELECOM	71	17	12.2	157254.19
OF EAST ASIA	18.95	22.8	18.95	1051.47
OF EAST ASIA	61	8.2	5.05	263392.82
OF EAST ASIA	50.5	11.8	71.25	44608.75
OF EAST ASIA	20.85	10.7	11.45	1071.47
OF EAST ASIA	15.15	28.4	13.55	15293.43
OF EAST ASIA	45.58	76	47.5	40148.78
OF EAST ASIA	18.4	34	23.55	1081.47
OF EAST ASIA	19.1	27.5	15.25	30432.81
OF EAST ASIA	9.55	9.22	4.7	13805.13
OF EAST ASIA	47.3	61	38.1	109759.89
OF EAST ASIA	7.4	7.4	6.25	229.43
OF EAST ASIA	47.1	65.75	38.5	109759.89
OF EAST ASIA	32.3	37.7	25	13586.12
OF EAST ASIA	35.7	14.8	21.25	5564.15
OF EAST ASIA	12.8	20.2	10.4	25831.51
OF EAST ASIA	12.8	20.2	10.4	25831.51

SINGAPORE

SINGAPORE			
RIA PACIFIC BREWS	17.5	19	2214.85
INVESTING THROUGH INVESTMENT	1.62	8.65	104
EROS PACIFIC	8.25	8.75	6.95
Y DEVELOPMENT	6.8	8.9	5.43
TECHNOLOGY	18.2	17	1587.23
Y CYCLE & TRADING	10	14.2	8.8
LAND	3.48	5.2	3.28
EVANSON OF	9.9	12.2	9.58
CLAS & NEAVE	15.1	19.6	12.9
EASTERN LIFE	26	31	24
PEPPIEL BANK OF SING.	4.1	4.9	3.9
RESOURCES	13.5	9.3	5.26
RESOURCES CHINESE BANK	10.4	13.9	8.55
RESOURCES	6.8	7.1	5.77
RESOURCES	11.8	14.8	9.05
ANGAPORE AIRLINE 3	8.45	8.9	7.05
ANGAPORE AIRLINES	8.5	9	1107.51
ANGAPORE AIRLINES	8.45	9	5.3
ANGAPORE PRESS HLDG.	14.8	17.1	13.3
ANGAPORE TELSCOM	2.98	3.8	2.69
ANGAPORE TELSCOM 10	2.97	3.76	2.69
ANGAPORE TELSCOM 10	3.1	3.92	3.19
AT LEE BANK	4.14	5	3.92
UNITED INDL. CORP.	1.21	1.52	1.03
UNITED OF RESERVS BANK	10.6	11.5	8.87

MALAYSIA

MALAYSIA			
	22.7	31	18.4
AMH HOLDINGS	22.7	31	18.4
OKAM PERDANA	18.8	25	12.2
PHIL HOLDINGS	6.1	7.55	4.2
PTD	14.1	18	10.1
PTD OTOMOBIL NASI	22.8	24.8	17
PUTTING HONG PUTS	4.56	5.3	3.52
COM HOLDINGS	5.85	8.85	5.4
LEONG CREDIT	11.8	15.0	9.3
IMPULSA-GUTHRIE		8	4.00
ADAM UNIVERSAL HDG	10.9	10.2	6.72
AGRIUM CORPORATION	4.64	5.2	3.04
AGRIUM BSNK	16	18.8	13.7
ALAYSIAN AIRLINE SY	8.3	8.3	5
ALAYSIAN INTL SHIPP	6.85	8.2	5.8
ASTLE	17.2	17.2	14.2
			4369.75
			2792.12
			2609.01
			1719.9
			16085.86
			3552.85
			5304.07
			4055.24
			4000
			3841.89
			5010.12
			1200.16
			5810
			6838.26
			4833.4

[illegible]

GERMANY				
ACHMUTSCHUBET REIGD	1055	1403,71	1040	4128,7
ACIG	1455	185,7	1403	2790,71
ACI	404,5	620	404,5	101
ACATEL SH	2493	435	2493	2173,17
ACB AG AGHDIGREID	2803	2645,97	2124	5186,88
ALIANZ LHS	1540	2070	1510	763,2
ALIANZ	600	605,5	600	763,2
ALIBRON S BRAT RE	51,1	740	620	4062,7
ALIBRO	640	1063,01	640	271,89
ALIBRO RTI BANK	670	70	670	271,89
ALIBRO	510	505	440	2293,2
ANGELUS LUTZ & BUR	351,3	424	337,1	1960,59
ANGELUS	353	3370	337,1	1960,59
ANGELUS	365,3	19,9	337,1	23004,17
ANGELUS	395,5	481,34	362,5	9195,3
ANGELUS	444	524	396,5	9175,25
ANGELUS	500,5	110,5	482,5	9175,25
ANGELUS	284	326	253,5	2088,25
ANGELUS	172	220	165	168,22
ANGELUS	223	223	223	168,22
ANGELUS	375	460	362	3115,12
ANGELUS	1176	905,04	705	2577,6
ANGELUS	1058	924,2	726	14003,79
ANGELUS	1058	1303,59	726	1275,93
ANGELUS	338	366,5	305	225,03
ANGELUS	735,3	90,14	694	37685,58
ANGELUS	479	548	422,5	4109,14
ANGELUS	722,5	835,5	666	34197,01
ANGELUS	1493,5	17,15	1440	224,02
ANGELUS	408,8	428	347,5	10079,76
ANGELUS	729	84	699	2121,3
ANGELUS	2375	2401	1925	3325,66
ANGELUS	545	890	530	5394
ANGELUS	213	367,5	174,4	4620,15
ANGELUS	556,6	610	480	3247,25
ANGELUS	1000	1068	508	2400
ANGELUS	1113	1380	1113	3988
ANGELUS	6176	678	529,5	3395,8
ANGELUS	821	1053	810	2913,38
ANGELUS	372	367,5	347	10814,03
ANGELUS	255	255	190	2013,38
ANGELUS	821	1053	810	2913,38
ANGELUS	372	367,5	347	10814,03
ANGELUS	762	923,1	765	3429,85
ANGELUS	594	605,5	553	2567,2
ANGELUS	570	600	520	3985,6
ANGELUS	574	605,5	553	3985,6
ANGELUS	473	553	412	3524,09
ANGELUS	600	648	600	340
ANGELUS	933	960	845	6422,16
ANGELUS	2053,5	2157,7	1724,17	7232,17
ANGELUS	420,5	400,5	382,5	4637,27
ANGELUS	258,2	483,5	374	15941,37
ANGELUS	2720	3390	2512	20385,90
ANGELUS	410	330	380	9158,90
ANGELUS	467	467	422	7125,77
ANGELUS	1255	1408	1235	3514
ANGELUS	445,3	480	412	14710,87
ANGELUS	564,5	383,3	330,1	6799,68
ANGELUS	467	467	371	2688,89
ANGELUS	1200	1200	500	7600
ANGELUS	1200	1200	440	4830
ANGELUS	1200	1135	876	7222,94
ANGELUS	609,5	5	598,5	5818,23
ANGELUS	625	605	611	2017,27
ANGELUS	763	600	691	6254,43
ANGELUS	405	561,50	477	2671
ANGELUS	704,5	326	252	9530,85
ANGELUS	535,5	557,9	461,2	2030,15

CHUGOKU BANK	1670	1850	1650	339945.13
CHUGOKU ELEC. POWER	2300	2710	2060	802093.5
CHUO TEST & BAKING	1290	1860	1220	23883.56
CHUO TRADING CO.	609	690	570	10700.4
DAI NIPPON PRINTING	1530	1680	1540	1161925
DAI-ICHI KANGYO BK.	1530	2030	1580	530187
DAI-ICHI LIFE INS.	1010	1020	920	101343.6
DAI-ICHI SEC.	1720	1610	1430	413487.5
DAIICHI PHARM.	435	560	425	344988.38
DANIPON PAPER	925	1110	887	120005
DANKAI BANK	1460	1700	1480	108527.5
DANKAI SEC.	1710	1840	1900	1521058
DDI	72100	104000	69816.4	175700
DAIWA SECURITIES	45500	33000	33000	10909
EBARA	1530	1800	1450	435995.56
EBI	1530	1850	1520	305351.1
EBI SEC.	6960	6600	5630	101343.6
FANCL	4000	4000	4000	97618.69
FUJIBANK	2140	2440	2000	619400
FUJIKU ELEC.	487	598	456	349066.21
FUJIKU ELEC. PHARM.	1230	1230	1095	101343.6
FUJIKU LAB. OF C.	792	981	770	462438.9
FUJIKU KAWA ELEC.	1080	775	584	302410.56
FUJIKU KAWA ELEC. I.	451	551	451	101343.6
GUANYA BANK	1680	1290	1010	552147.19
HAI CHUO N. BANK	1380	1230	1090	65585.25
HANKYU	530	639	521	444000.0
HANSEI BANK	845	1050	800	320175
HIOKIYAMA BANK	600	675	566	36529.94
HIROSHI	850	1110	858	262562
HIROSHI METALS	1120	1350	1090	262562
HITACHI ZOSHEN	490	585	457	481023.2
HITACHI ELEC. POWER	2180	2440	2050	427974.06
HITACHI ELEC. SYS.	530	530	490	101343.6
HOKURIKI BANK	685	776	650	469575.88
HOKURIKI ELEC. POWER	2180	2330	2050	484471.44
HONDA MOTOR	2300	2300	2300	101343.6
INDEN-STRIAL BANK	2590	3230	2340	666760
ISETAN	1400	2320	1340	308461.8
ISUZU J. MACHINA	410	516	395	532380.81
ISUZU MOTOR	590	590	590	590
ITO YOKADA	4060	6000	4290	1943109
ITOCHEI CORPORATION	952	763	927	843800.88
JAPAN TELCOM	625	773	615	615
JAPAN ASS. FINANCE	11200	17000	10250	538484.75
JAPAN ENERGY	360	492	345	303811.1
JAPAN ENERGY	2000	2000	2000	101343.6
JAPAN TOBACCO INC.	886000	1118000	825000	1777999
JOYO BANK	1810	915	732	651312.81
KANSAI ELECTRIC	1740	2500	1720	560111.83
KANSAI ELECTRIC PWR.	1880	1010	825	101343.6
KANSAI HEAVY IND.	2270	2920	2070	2199493
KAWASATO STEEL	465	1280	1050	62635.28
KAWASATO STEEL	369	457	335	119821
KATO TEIJO ELEC.	535	669	530	355194.90
KEENESE	9210	10000	9090	1346913
KENYU ELEC. IND.	260	260	260	101343.6
KINOKUNIYAMA RAILWAY	789	878	727	1240938
KOBE STEEL	2607	3335	2565	575060.69
KOBE STEEL	8900	13000	9750	575060.69
KOBE STEEL	1410	2120	1110	559077.94
KOKUYO	2340	2700	2170	307142.48
KOUMATSU	750	903	794	797112.94
KUBOTA	1663	2795	1601	93191.35
KUMAGATA GUMI	515	694	451	532628.42
KURITA WATER IND.	6840	1540	990	323260.49
KYUKURA	2280	2960	2280	286625.75
KYUKURA	6230	5100	6190	117037
KYOKKO	1810	940	780	238483.1
KYUSHU ELEC. POWER	2150	2740	2060	1102377
KYUSHU MATSUSHITA	2080	3210	2060	366807.81
LONG-TERM CREDIT	646	1250	662	70368.55
LONG-TERM CREDIT	7070	7070	7070	101343.6
MARUBENI	471	576	466	23083.89
MARUJI	1510	1900	1440	556102.75
MATSUSHITA COMMER.	2300	2000	2090	

[illegible][illegible][illegible]



قبرى بلانت منبر الخريق.

فيكتوري تيم: تحدي الياقة بعد النجاح المائي



خليفة المطيعي ويدييه نيكولسون.

شركة مركز المير
لجميع ما تمني له البيت من ابي



أسعار خاصة بخدمة المناسبة

طريق الدمام / الخبر مقابل عمارات الأستكان
ت ٨٢٧٥٧٨ / ٨٢٧٣٥٥ / ٨٢٧٣٧٩٢
• الدمام : مركز الدات التجاري ت ٨٢٢٢٣١٩
• الخبر : شارع الأمير محمد ت ٨١٢٤٧١٥ / ٨١٢٤٨٢٥
• قريباً افتتاح فرع الرياض : شارع الخليفة

شركة
مركز المير



MINISTRY OF EDUCATION
KINGDOM OF SAUDI ARABIA
مملكة العربية السعودية

تعديلات برازيلية جذرية على قانون كرة القدم
لاعب بديل للمطرود ووقت مستقطع

■ ادخل الاتحاد البرازيلي لكرة القدم في دوري منطقة ساو باولو موسم ١٩٩٦/٩٥ تعديلات جديدة وجذرية على قانون اللعبة. وكان الاتحاد البرازيلي قد فتح الباب للاتحادات الوطنية لإخلال كل التعديلات التي يراها الاتحاد الوطني وعرض نتائجها على الفيفا لدرس تطبيقها مسبقاً. وبدا الاتحاد الأميركي التعديلات بتطبيق تنفيذ ريماس التحساس بالقدم، وهو ما لم يلقَ قدراً لدى الفيفا.

وأقيمت التعديلات بإشراف الهيئة القضائية
فوقاً إلى أسسها العامة، خصوصاً
في أنها جديدها، وعلى ولم يسبق تطبيقه
في أي مكان آخر.

من أبرز التعديلات إدخال البعثة الأزقالية
في البعثات الصغرى والجمراء، واستخدام
الحكم الأزقالي منذ لحظة دخوله إلى العمل
في شرفاته النهائية، وإدخال التعديلات
في البعثات الأزقالية، في ضوء خبره في العمل
مطوماً، وإلزامه بالعمل النهائي غير أن
سدره بعثته الأزقالية إلى أي مكانه ليكمل
العمل الأزقالي في ١١، وأخذ الإصفي مدته
البعثات الأزقالية التي ينفذها ضمن الحكم أن
يستخضع مع أي فريق إلى فريق آخر خلال
المباراة، والتعديلات الأربع التي يجريها
المدير لا تقلل من حق الفريق في بقية
التعديلات التي يمتنعها القانون، وإذا
ارتكبت أي أخطاء مخالفة موجب الحذف، وإذا
أزرقه بعد أربعة من زملائه يشير له
الحكم البعثة الأزقالية، ويمنع غيره نهائياً
من أن يؤجل أي إدخال آخر مكانه، والحال
في التي موجب البعثات الأزقالية في
أصغر الألاع في ارتكابه المخالفات
القانونية أو الإخلاء لم تعد دفع الخصم
أو إقصاء عليه في شكل مقرر، والتوتر
الشديد والخروج عن البرور الرياضية.
والغرض من البعثة الأزقالية هو تقليل
التعقيد المتعدد والأداء الحسن والسلوك
في الرياضيات بين اللاعبين مع الحفاظ على
الشفاف السخاقي بوجوده بعد واحد من
اللاعبين إلى الفريقين لإزالة طرفة ممتدة
والعقوبة التي تلحق باللاعب بعد
حصوله على البعثة الأزقالية تنتهي مع
نهاية المباراة ولا تعد مبرراً آخرى مثل
البعثات الصغرى والجمراء، ويمكن
اللاعب الملوم بمخالفة أرقام أن يشارك في
المباراة التالية مباشرة.

وإستحداث البعثة الأزقالية لا يلغي

المباراة وفقا لشروط الطرد المعروفة في العالم.

وقد استمطع
وعلى غرار حركة السلسلة الأولى الاتحاد
البرازيلي نقضاً تماماً ما يتبع له في منابر
في السخط إلى الحكم وقد
الضجارة لثلاث دقائق ثم أخذ حاد كل
شوط لاتعامت مع لاعبيه وتوجهيه.
والتي كان المحرور إلى الوقت
المستطع إلى أين البقيتين ٢٢ و ٢٢ والـ
في كل شوط والذين أخذوا المبرر عن طلب
الوقت المستطع لأحد هذه الفترتين لا
ألا أنه يطلبه من ذلك. ولا يوجد للمبرر
الخرج عن تعذيب كل الوقت المستطع
من حدود الحاشية. وتسري على اللاعبين
في الوقت المستطع كل القوانين الخاصة
بالوقت المستطع والسلسلة والبطولات
الضجارة أو إلى الحد الذي في محرم.
واعلم الاتحاد توجهه إلى أكثر
المبررين اتوجهه بعبء أثناء الضجارة
والذي عن طريق الحد من عدد
الضجارة وأخرج الحد للتماس شرط عدم
الانهاك إلى المنطقة التي يجلس فيها
اللاعب.

[illegible]

روماريو الذي عاد إلى البرازيل وقد يضطر للتعامل مع قواعد جديدة. (أ. ب.)

علاء موسی

[illegible]

اللاعب الأسترالي بطل ويمبلدون ٨٧ يحاول تخطي الإصابات والعودة

بات كاش: في كرة المضرب مكان للعب الهجومي



□ دبي - من سمير ناصيف:

اعتبر بعض المراقبين أن نجم دورة دبي الدولية المضرب لهذا العام كان الأسترالي بات كاش (٢٨ عاماً) الذي بدأ فيها وكأنه لم يقدّم مظهره الكبير في الأداء الذي قاده إلى الفوز في بطولة ويمبلدون البريطانية عام ١٩٨٧، مع أنه توقف عن حضور الدور الكبار في السنين الماضية بسبب إصابات متتالية في ساقه وغيرها.

وقد نجح كاش في بطولة دبي هذا العام في الفوز على النمساوي توماس موسر (٢٧، ٤/٦، ٤/٦) في الدور الأول في أجمل لقاءات البطولة، ثم تغلب على الإسباني البرونكو كوستا (٢٧، ٦/٦، ٣/٦) في لقاء حار وصعب إلى ربع النهائي لخمس أمام الجنوب أفريقي فين بيريرا الذي أكمل مسيرته حتى النهائي.

ويلعب كاش نصف نهائي الزوجي مع مواطنه جون ليتنجر الذي كان يرافقه في المنتخب الأسترالي لكأس ديفيس لدى فوز أستراليا بهذا اللقب عام ١٩٨٦.

بات كاش أيام نجومته (اليسار)

وقد التقى «الحياة» كاش وحاورته حول موضوع عودته إلى البطولات الكبرى وخطاهما، فأكد أنه يركز على محاولة تجاوز إصاباته ونهايات العودة إلى الدور الكبار عن طريق تطلعاته المصونة، لكنه لم يثبت أنه ما زال أحد كبار نجوم اللعبة كما عثر على ارتباطه إلى تطور اللعبة في العالم العربي وعن استعداده لتقديم خدماته لرفع اللعبة صعداً في منطقة الشرق الأوسط.

وهنا نص الحوار:

● كنت تقيم دورة دبي لهذا العام مع أنك لم تكن فيها؟

هذا الأمر غريب بقرره، ولكنني المرة الأولى التي أشارك فيها في دورة دبي والشأن هنا يحسون أن يشاهدوا بطلاً سابقاً لويمبلدون، وأنا لعب بطريقة حماسية هجومية ما يزيد في متعة الحضور، وإذا لعبت جيداً تحقق كرات غير عالية مثيرة، والناس لم تر مثل هذه الكرات في السنوات الأخيرة في كثير من الأحيان لأن معظم اللاعبين يلعب دفاعياً من الجزء الخلفي من الملعب.

وقد قدمت لقاءات جيدة في هذه الدورة، تختلف عن طريقة أداء الفائزين في بطولة دبي في السنين الماضية، وهذا السويدي مانغوس غوستافسون الحادي عشر في الترتيب والتشبيك كاريل نوفاتنيك عام ٩٣ والذان يلعبان دفاعياً.

● هل يصعب زلّ هناك مكان للعب الهجومي والمصعد المتواصل إلى الشبكة في كرة المضرب في زمن يسير فيه لعبون كاشفي وشبان وأمثالهما ممن يلعبون من الجزء الخلفي من الملعب؟

نعم، اعتقد ذلك، فالهجومية في اللاعبين الهجوميين زادت كلما كثرت النجوم المدافعون لأن الأوائل يعيدون الحماسة والاثارة إلى اللعبة، إذا لعب الجميع بالطريقة نفسها ستخسر اللعبة على الملعب، وأنا أنوع في أدائي ولا أهاجم وراء كل كرة.

● لاحظ أنك لم تلعب حالياً على طريقة الأمريكي بيت سامبراس الذي يعتمد اللعب الهجومي ولكنه يهزم ويستطيع اللعب دفاعياً إذا طلب الأمر ذلك.

أنا كنت في السابعة قبل سامبراس وأعرف أن طريقة أدائي تعديسها، ويقول لي كثيرون أنه لا أمانني ميكانيك فحش خالوا منذ بداية نجومتهما اللعب بطريقتي الهجومية أساساً والدفاعية لدى الهجومي، وعندما فزت في ويمبلدون عام ٨٧ على اللاعب النمساوي صحت في أكثر الأحيان إلى الشبكة، أما لدى بلوغي الدور نصف النهائي في مليوني فلاشينغ ميدوز والنهائي في مليوني على ملاعب صلبة، فقد لعبت دفاعياً وهو صعب في أن، هذا الأسلوب لعبت دفاعياً إلى درجة كبيرة ضد موسر ولكن كنت أصعب على الشبكة عند الحاجة.

● هل من الصعوبة عليك أن تشارك في دورات ثانية، وهل تعتقد أنك لا تقدم كل ما لديك في مثل هذه الدورات التي منها جميع النظم في الترتيب العالمي؟

أنتي أقدم جهوداً كبيرة في جميع الدورات التي أشارك فيها، والعب في دورات من نوع تشالنجر التي تلعب للاعبين العائدين من الإصابات جمع النقاط لعبت في حوالي ست دورات تشالنجر في نهاية العام الماضي لدى مساهماتي تجاوزت أصدائي، ولكن الأوضاع العامة في معظم هذه الدورات سيئة من حيث نوعية الملاعب والتحكم والجمهور، ويصعب على اللاعب تقديم كل ما لديه فيها.

● تحدثت أول من أمس عن أهمية تجاوز الإصابات وفرض الدور الكبار عن طريق البطولات الحرة، فما هي خططك من الآن فصاعداً في الأشهر المقبلة؟

أنتي أتقرب في شكل متواصل للحفاظ على لياقتي البدنية، وأقوم بتدريباتي الخاصة بإصابات السابقة قبل المباريات وبعدها، والعب السكواش من وقت إلى آخر لأن هذه

السكواش من وقت إلى آخر لأن هذه

السكواش من وقت إلى آخر لأن هذه

السكواش من وقت إلى آخر لأن هذه

السكواش من وقت إلى آخر لأن هذه

السكواش من وقت إلى آخر لأن هذه

السكواش من وقت إلى آخر لأن هذه

السكواش من وقت إلى آخر لأن هذه

السكواش من وقت إلى آخر لأن هذه

السكواش من وقت إلى آخر لأن هذه

السكواش من وقت إلى آخر لأن هذه

السكواش من وقت إلى آخر لأن هذه

السكواش من وقت إلى آخر لأن هذه

السكواش من وقت إلى آخر لأن هذه

السكواش من وقت إلى آخر لأن هذه

السكواش من وقت إلى آخر لأن هذه

السكواش من وقت إلى آخر لأن هذه

السكواش من وقت إلى آخر لأن هذه

السكواش من وقت إلى آخر لأن هذه

السكواش من وقت إلى آخر لأن هذه

السكواش من وقت إلى آخر لأن هذه

السكواش من وقت إلى آخر لأن هذه

السكواش من وقت إلى آخر لأن هذه

السكواش من وقت إلى آخر لأن هذه

السكواش من وقت إلى آخر لأن هذه

السكواش من وقت إلى آخر لأن هذه

السكواش من وقت إلى آخر لأن هذه

السكواش من وقت إلى آخر لأن هذه

السكواش من وقت إلى آخر لأن هذه

السكواش من وقت إلى آخر لأن هذه

□ إعداد الدكتور حسام الراوي

تعتبر المفاهيم المغلوطة في مجال التغذية واعتمادها من قبل الرياضيين من الأسباب البارزة وراء الإخفاق في المباريات والمسابقات، فهناك أغنية جيدة تنهت بالصور بينما يميل البعض من الرياضيين إلى استهلاك الأغذية لا تنفع إلا لحشو الأمعاء، وهنا نشرح لمجموعة من المفاهيم المغلوطة في عالم التغذية للرياضيين.

● الخبز والبطاطس من المسنّنات

الأغذية الكربوهيدراتية مثل مستحضرات الصيود والخبز والمسنّنات ليست من المسنّنات أياً، بل هي تمد جسم الإنسان بمصدر الوفير للمالحة لتوليد الطاقة.

● السم الباتني (مارغارين) يحتوي على سعرات أقل مقارنة بسعرات الزبدة الحيوانية المصنوعة من هذا ليس صحيحاً: فالزبدة والمargarin تحتويان على ٨٠ في المئة من العناصر السطحية، وهذا يعني أن في النوعين سعرات حرارية كثيرة.

● البيض ذو القشر الأسمر أفضل من البيض ذي القشر الأبيض

ليس هناك تمايز في العناصر الغذائية الموجودة في البيض ذي القشر الأسمر أو الأبيض، إذ أن كليهما مصدر جيد لإصلاح الحديد والبروتينات علاوة على زبد الشمن وسهولة الطبخ، لكن النوعين يحتويان على كثير من السم ولا يجب سلق البيض أحياناً بدل القلي.

● الخبز الأبيض غير صحي يجب الانتفاع به

يحتوي الخبز الأبيض على فيتامينات معدودة وقليل من الألياف مقارنة بما يقتني به الخبز الأسمر من الفيتامينات. إلا أن الخبز الأبيض يعتبر مصدراً ممتازاً للعناصر الكربوهيدراتية وإصلاح الحديد والكالسيوم، ومع ذلك يوصي خبراء التغذية بالتنوع في استهلاك الخبز المتوافر بشتى أشكاله مثل خبز القمح والشعير والخبز المطعم بالحبوب والخضار وما إلى ذلك.

● الحليب مادة سكرية يجب الحد من استهلاكها

مادة الحليب الحقيقي مزيج من أنواع السكر

البسيط سكر العنب وسكر الفاكهة والماء، وله خصوصية الأديوية المضادة للجذوية. كما أن العمل يحتوي على عناصر معدنية أخرى فهو ليس مصدر سادة سكرية عادية ويوصي الاختصاصيون بأهمية إضافة إلى وجبات الإفطار على مواد للرياضيين.

● المزج من المسنّنات

الصورة الواحدة تضر ١٠٠ سعرة حرارية، والمزج غني بالكربوهيدرات والألياف والفيتامينات والأملاح المعدنية، والمزج ليس من المسنّنات بل هو طعام مثالي للرياضيين.

● يحتاج الرياضيون إلى تناول كثير من الأغذية البروتينية؟

يحتاج الرياضيون إلى تناول كمية إضافية من البروتين مقارنة بعامّة الناس، وهم يحصلون على ما يحتاجونه من البروتينات من مصادر إضافية من الخبز والمنتجات الحيوانية، أما شراء الحليب البروتينية الجاهزة من الصيدليات فهذه ممارسة توصف بالنيجار، إذ أن هذه الحصة إما تتحول إلى شحوم أو يلجأ الجسم إلى إفرازها لتوليد الطاقة. كما أن تناول الفاكهة من الأغذية البروتينية لا يساعد على نمو العضلات إن لم يكن هناك برنامج خاص بالتدريب والتغذية.

● الحليب التجاري قليل الدسم يكتن خالياً من الكالسيوم والفيتامينات؟

الحليب هو الصحيح إذا كان الحليب التجاري الخالي من الدسم والقليل الدسم يحتوي على نسبة عالية من الكالسيوم والفيتامينات، كما أن معظم أنواع الحليب التجاري قليل الدسم.

● الجبرعات الكيرة من الفيتامينات والأملاح المعدنية تسمى «الأدوية»

من المحتمل أن يتناول الرياضي حصصاً وفيرة جداً من الفيتامينات والأملاح من دون أن يدرك ذلك خلال سعته إلى تحسين أدائه، وهذا سلوك غير سليم بالطبع، إذ أن المقادير الكبيرة لوحد من الفيتامينات يمكن أن تقلل من امتصاص فيتامينات أخرى، وهذا يعني ازدياد فرص الإصابة بنقص الفيتامينات والأملاح بدلاً من أن تكون لها فائدة.

● تناول الطعام بين الوجبات يضر بالجسم؟

على رغم أن بعض الملح يتسبب مع التعرق تحصل أجسام الرياضيين على مقادير كافية من الأملاح تفوق الحاجة، مصدرها الطعام، هذا

يعني أنهم لا يحتاجون حبوب الملح حتى في الأجواء الساخنة، علماً أن هذه الحبوب قد تؤدي إلى اضطراب في الأمعاء وجفاف في البدن، والأخطر من ذلك أنها قد تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم وتجعل القلب يبدل جهداً إضافياً.

● على الرياضيين أن يمارسوا تمارينهم في الأجواء الساخنة من دون ارتداء ملابس؟

تخلو هذه النصيحة من أي تصرف عقلائي أو توصية تحقق السلامة للرياضي، إذ أن بدن الإنسان لا سيما الرياضي، يفتقد كفايته في حالات الجفاف وقلة الارتواء، ويصبح القلب والعرضات تحت تأثير توتر شديد.

● الأغذية «السريعة» تضر بالرياضيين؟

يجب أن يعتبر الرياضي على مبدأ الوجبات الحرجية إذا كانت سريعة الإعداد في المظلات الحرجية وتؤمن له العناصر الغذائية المطلوبة لإدامة لياقته وأدائه، وإبراز الأغذية السريعة شطائر اللحم أو الجبن والخضار والبطاطس المشوية والبيض والموز والبيسز والخبز والمسنّنات مع الصلصة، هذه الأغذية تشكل عناصر الوجبات الغذائية الصحية المتوازنة ويمكن الركون إليها عندما لا تتوفر لرياضي فرصة الحصول على مائدة الطعام.

● السباح مصدر جيد لإصلاح الحديد؟

إصلاح الحديد، بيد أن معظم الحديد هنا غير قابل للاستخدام في الجسم، وهذه الطريقة لا تعيد الحديد إلى الجسم.

● تستطيع تناول ما استلعت من الأغذية السريعة بعد هذا إذا لم تكن تعاني زيادة في الوزن، وهناك بعض أصناف الأغذية قليلة الدسم مثل عدد من الأجناس والبطاطس الحرجية تتميز بسرعتها العالية، وفي إمكان الرياضي تناول حصص من هذه الأغذية ولكن باعتدال.

● تناول الطعام بين الوجبات يضر بالجسم؟

قد لا ينطبق هذا على الرياضيين لا سيما العدائين فالوجبات بين أوقات الطعام مسموح بها بهدف ضمان شحن الجسم بالطاقة القصوى، وأفضل الأغذية بين الوجبات هي الفاكهة الطازجة والمجففة والخضار.





نبارك لكم بشهر رمضان الكريم

منا التهنة ولكم الاختيار...



تموجي إل ٣٩,٩٥٠ ريال | **تورس جي إل ٥٩,٩٥٠ ريال**

- اسعار خاصة لسيارة كراون فيكتوريا ابتداء من ٧٥,٠٠٠ ريال
- اسعار خاصة لسيارة تورس (بوكس) ابتداء من ٧٥,٥٠٠ ريال
- واسعار خاصة لجميع موديلات فورد ولينكون

مع هدية لكل مشتري

تفضل خلال شهر رمضان المبارك وجرب بنفسك متعة قيادة إحدى سيارات فورد أو لينكون

تضاف قيمة اللوحات والاستمارة والنقل

الموزعون بالمشكلة

محور الاختيار للسيارات، الرياضات ٣٢١٥٥٣٦

مؤسسة تجميع الآلي، مكة المكرمة ٥٢٠٠٠٠٠٠

شركة تجميع السيارات، الرياض ٥٢١٥٥٥٥

توكوات أبو السعود للسيارات، الطائف ٨٥١٣٣٣٣

للهم لزيج سيارات فورد واكسون، الجليل ٣٢١٤٤٤٤

مؤسسة شمال التجارية، الطائف ٧٥٥٥٥٥٥

شركة هدف المحدودة، المجمعات ٨٥٥٥٥٥٥

شركة نوكيا الجزيرة للسيارات

بوكس الوحيد لتجميع سيارات فورد ولينكون بالمشكلة العربية السعودية

الرياض : طريق خريص، هاتف رقم: ٣٣١٩٩٩٩

جدة : طريق المدينة، هاتف رقم: ٦٦١٢١٢١

البحر : طريق الدمام - البحر السريع، هاتف رقم: ٨٥٥١٢٢٢

المدينة : طريق للطائر، هاتف رقم: ٨٣٨٦٥١٠

غولندي وفيريرا في نهائي دبي

دبي - «الحياة» - صعد في وقت متأخر من مساء، أول من أمس الإيطالي أندريا غولندي إلى نهائي بطولة دبي الدولية بعد فوزه على التشيكي بتر كوردا المصنف السادس في الدورة وال ٣٠ عالمياً (٦/٦، ٦/٦، ٤/٦)، وسبواجه الجنوب أفريقي فين بيريرا (المصنف الرابع في الدورة والحادي عشر عالمياً) الذي فاز في نصف النهائي على الإسباني خافيير مانشيز (٦/٦، ٦/٦، ٤/٦).

وسيلعب في نهائي زوجي الرجال المكسيكي غرانت كرونييل والأميركي بات غلابريث مع الإسبانيين فرانسيسكو ريج وتوماس كاروبيل.

